

# **LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMA**

|                                |                                          |
|--------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Koulutusjohtaja</b>         | Eija Heikkinen                           |
| <b>Koulutusohjelmavastaava</b> | Katri Takala                             |
| <b>Opintosihteerit</b>         | Anna-Maija Rahikkala<br>Marja Haapavaara |

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmasta opiskelija valmistuu liikunnanohjaajaksi (amk) ja toimii liikunnan ammattilaisena koulutus-, suunnittelu- ja kehittämistehtävissä. Hän saa valmiuksia ohjata liikuntaa, antaa liikuntaneuvontaa ja tuottaa palveluja erilaisille asiakkaille ja ryhmille sekä kehittää liikunta-alaa eri yhteistyötahojen kanssa. Hän voi valmistuttuaan työskennellä kuntien, järjestöjen, yritysten ja seurojen palveluksessa sekä itsenäisenä liikunta-alan yrittäjänä unohtamatta kansainvälisiä työmarkkinoita. Koulutus kestää 3,5 vuotta ja on laajuudeltaan 210 opintopistettä.

Opinnot muodostuvat perus-, ammatti- sekä vaihtoehtoista ammattiopinnoista, vapaasti valittavista opinnoista, opinnäytteestä sekä ammattitaitoa edistävästä harjoittelusta. Harjoittelun voi suorittaa erilaisissa julkisissa tai yksityisissä liikunnan toimintaympäristöissä mm. Vuokatin urheiluopistolla tai ammattikorkeakoulun omassa harjoittelupaikassa, Myötätuulessa. Myötätuuli tarjoaa liikunta- ja terveystilaisuuksia eri-ikäisille asiakasryhmille sekä yksilöille.

## **LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMAN YLEISET TAVOITTEET JA AMMATILLINEN OSAAMINEN**

Koulutusohjelman tavoitteena on, että opiskelija kehittyy liikunta-alan asiantuntijaksi. Ammatillinen osaaminen perustuu monitieteiseen tietoperustaan, käytännön osaamiseen sekä vuorovaikutustaitoihin. Liikunnanohjaaja (amk) kykenee työskentelemään itsenäisesti liikunta-alan asiantuntijatehtävissä, joissa haasteena on mm. terveysliikunta, liikuntajohtaminen, markkinointi, yrittäjäyys ja viestintä. Hän kykenee johtamaan haastavia ammatillisia tehtäviä tai hankkeita sekä toimimaan monialaisissa ja -ammatillisissa työryhmissä ja verkostoissa. Opiskelija ymmärtää liikunnan olennaiseksi osaksi yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointia.

## **LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMAN TAVOITTEEN MUKAINEN OSAAMINEN SISÄLTÄÄ:**

### **Liikuntaosaaminen**

Opiskelija hallitsee yleisimpien liikuntamuotojen perustiedot ja taidot ja pystyy soveltamaan niitä erilaisten kohderyhmien ohjaukseen. Hän ymmärtää liikuntalajit mahdollisuutena ja välineenä mm. motoristen taitojen kehittämisessä ja itseilmaisun edistäjänä. Opiskelija tuntee soveltavan liikunnan perusteet.

### **Ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen**

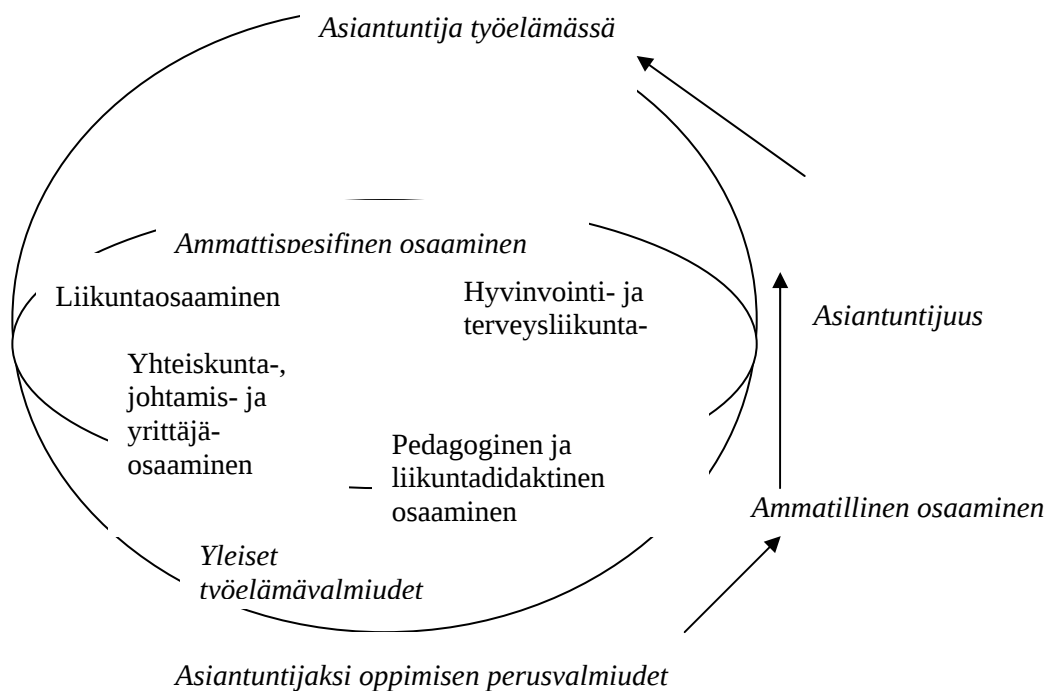
Opiskelija tuntee liikuntaharjoittelun vaikutusmekanismit elimistössä sekä testauksen perusteet ja osaa suunnitella tavoitteellisia harjoitus- ja valmennusohjelmia sekä terveyttä edistävää liikuntaa. Opiskelija tuntee ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät. Hän osaa suunnitella ja ohjata terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa sekä pystyy toimimaan liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana.

### **Pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen**

Opiskelija osaa käyttää tavoitteellisesti ja monipuolisesti eri ohjaus- ja opetusmenetelmiä vaihtelevissa ohjaustilanteissa erilaisille kohderyhmille. Hän osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida laajoja liikunnan opetuskokonaisuuksia ja toimintamalleja ja hyödyntää liikunnan mahdollisuuksia ihmisen kasvun ja kehityksen tukemisessa sekä kasvatustyössä. Opiskelija muodostaa omiin arvoihinsa ja tietorakenteisiinsa perustuvan ohjaus- ja oppimiskäsityksen liikunnanohjaajana.

### **Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen**

Opiskelija tuntee liikuntakulttuurin- ja palvelujen kehitysnäkymiä ja osaa edistää liikunnan asemaa yhteiskunnassa. Hän osaa toimia liikunta-alan organisaatioiden asiantuntija- ja esimiestehtävissä sekä tuntee liikunta-alan yritystoiminnan mahdollisuuksia. Opiskelija omaa valmiudet yritystoimintaan.



Kuva 1. Liikunta-alan asiantuntijuuden kehittyminen

## Ammatillisen osaamisen kehittyminen kuvataan vuositeemojen avulla:

### 1. vuosikurssi **Perehdyn.**

Opiskelija muodostaa käsityksen liikunta-alasta sekä suhteestaan ammattiin. Hän saa käsityksen liikunta-alan vaatimuksista. Opiskelija omaksuu hyvinvointi- ja terveysliikunnan sekä liikuntaosaamisen perusteita.

### 2. vuosikurssi **Toimin.**

Opiskelija suunnittelee, toteuttaa ja arvioi liikuntaa ohjattuna erilaisille ryhmille ottaen huomioon liikunnan taidolliset, tiedolliset ja kasvatukselliset tavoitteet.

### 3. vuosikurssi **Syvennän.**

Opiskelija soveltaa ja suunnittelee liikuntaa sekä tavoitteellisia harjoitusohjelmia asiakaslähtöisesti. Hän pystyy perustelemaan toimintaansa liikunnanohjaajana.

### 4. vuosikurssi **Osaan ja kehitän.** Opiskelija kehittää itsenäisesti liikunta-alaa verkostoituen alan toimijoiden sekä muiden yhteistyötahojen kanssa.

## OPINTOJEN RAKENNE

### PERUSOPINNOT 22 OP

Opiskelu- ja viestintätaidot 22 op

### PAKOLLISET AMMATTIOPINNOT 98 OP

Hyvinvointi- ja terveysliikunta osaaminen 32 op

Pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen 11 op

Liikuntaosaaminen 34 op

Liikunta yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen 15 op

Tutkimusopinnot 6 op

### VAIHTOEHTOISET AMMATTIOPINNOT 30 OP

Terveysliikunta

Aktiviteettimatkailu

Lasten ja nuorten liikunta

### VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT 15 OP

### OPINNÄYTETYÖ 15 OP

### HARJOITTELU 30 OP

# 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<br>Opiskelu ammattikorkeakoulussa<br>Henkilökohtainen opetussuunnitelma ja ammatillinen kasvu<br>Kirjastopalvelut ja tietojärjestelmät<br>Tekstinkäsittely<br>Taulukkolaskenta<br>PowerPointin perusteet digitaalisen julkaisun tekemisessä |          |        |
| Toteutus:       | Luennot, ohjatut harjoitukset                                                                                                                                                                                                                                                       |          |        |
| Suoritukset:    | Tentti, portfolio                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |        |
| Kirjallisuus:   | Opettajan osoittama materiaali                                                                                                                                                                                                                                                      |          |        |

### (SHPK002) Bygg up din svenska Bygg upp din Svenska (Swedish)

|                     |                                                                                                                                                                                                                                    |          |        |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| Laajuus:            | 1.5 op                                                                                                                                                                                                                             | Ajoitus: | 1. vsk |
| Osaamistavoite:     | Opiskelija kehittää ja vahvistaa aiemmin hankkimaansa ruotsin kielen taitoaan siten, että hän selviytyy ammattikorkeakoulussa alansa ruotsin opinnoissa. Tavoitteena on myös kehittää kieltenopiskelun yleisiä opiskeluvalmiuksia. |          |        |
| Edeltävä osaaminen: | Lähtötasotesti                                                                                                                                                                                                                     |          |        |
| Sisältö:            | Ruotsin kielen perusrakenteet ja sanasto<br>Suullisen ja kirjallisen tuottamisen sekä puheen ja tekstin ymmärtämisen aktivointi                                                                                                    |          |        |
| Toteutus:           | Ohjatut harjoitukset                                                                                                                                                                                                               |          |        |
| Suoritukset:        | Aktiivinen osallistuminen (100%), tentti                                                                                                                                                                                           |          |        |

Kirjallisuus: Ilmoitetaan opintojakson alussa

**(SLPV002) Svenska för idrottsbranschen**  
Swedish for Sports

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija selviytyy ammattialansa suullisista ja kirjallisista kielenkäyttötilanteista. Hänellä on luonteva ja myönteinen suhtautuminen sekä ruotsin kielen käyttöön että kielitaidon jatkuvaan kehittämiseen. Hän osaa hankkia tietoa ruotsin kielellä ja ymmärtää ammattialaansa liittyviä erilaisia tekstejä.

Sisältö: Liikunta-alan ja vapaa-ajan kielenkäyttötilanteet ja sanasto  
Asiakkaan kohtaaminen

Toteutus: Ohjatut harjoitukset

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

Kirjallisuus: Opetusmoniste

**(SLPV008) Painless English**  
Painless English

Laajuus: -1.5 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija kehittää ja vahvistaa aiemmissa opinnoissa hankkimaansa englanninkielen taitoa siten, että hän selviytyy ammattikorkeakoulussa ammattialansa englannin opinnoissa. Tavoitteena on myös kehittää kielenopiskelun opiskeluvalmiuksia.

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

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija kehittää englannin kielen suullista ja kirjallista kielitaitoaan oman ammattialansa näkökulmasta. Hänellä on luonteva ja myönteinen suhtautuminen sekä englannin kielen käyttöön että kielitaidon jatkuvaan kehittämiseen kansainvälistyvissä ja monikulttuurisessa maailmassa.

Sisältö: Liikunta-alan ja vapaa-ajan keskeinen sanasto  
Asiakkaan kohtaaminen

Toteutus: Ohjatut harjoitukset

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

Kirjallisuus: Opetusmoniste

**(SLPV005) English for Sports Instruction**  
English for Sport Instruction

Laajuus: 3 op Ajoitus: 3. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija kehittää sekä suullista että kirjallista englannin kielen taitoaan erityisesti seuraavilla alueilla: terveysliikunta ja aktiviteettimatkailu.

Edeltävä osaaminen: English for Health and Sports

Sisältö: Asiakkaan kohtaaminen  
Liikeviestintä  
Terveysliikunta ja aktiviteettimatkailu

Toteutus: Ohjatut harjoitukset

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

Kirjallisuus: Opetusmoniste

**(SLPV009) Viestintä- ja yhteistyöosaaminen**  
Communication and Co-Operational Skills

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: Ryhmätyön teoria ja käytäntö  
Kokous- ja neuvottelutaito  
Suullisen ja kirjallisen viestinnän perusteet

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Ryhmätyö- ja esiintymistehtävät, ohjatut harjoitukset ja tentti

Kirjallisuus: Niemi ym. Hyvinvointialan viestintä.  
Muu opettajan osoittama materiaali

**(SLPV011) Intercultural Communication**  
Intercultural Communication

Laajuus: 3 op Ajoitus: 2. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija perehtyy kulttuurien vertailun lähtökohtiin ja hänellä on valmiuksia toimia yhteistyössä eri kulttuurista tulevien asiakkaiden ja työtovereiden kanssa.

Sisältö: Kulttuurin ja viestinnän kasitteet  
Kulttuurieroja viestinnässä  
Toiseen kulttuuriin sopeutuminen

|               |                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------|
| Toteutus:     | Luennot, ohjatut harjoitukset, opetuskieli englanti  |
| Suoritukset:  | Oppimispäiväkirja ja suullinen esitys ja/ tai tentti |
| Kirjallisuus: | Opetusmoniste                                        |

## **(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  
Ekosysteemiset menetelmät

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

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**

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 ohjatesaan liikuntaa.

### **(SLAH007) Ihmisen motorinen kehitys**

Motor Development in Humans

|          |      |          |        |
|----------|------|----------|--------|
| Laajuus: | 4 op | Ajoitus: | 1. vsk |
|----------|------|----------|--------|

Osaamistavoite: Opiskelija perehtyy ihmisen kasvua ja kehitystä sääteleviin tekijöihin. Opiskelija ymmärtää fyysisten tekijöiden, kognitiivisten toimintojen, motivaation, havainto- ja aistitoimintojen merkityksen motorisessa kehityksessä sekä osaa käyttää tietoperustaansa seurattaessaan 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<br>Ihmisen kasvu ja kehitys eri ikäkausina<br>Ihmisen motoristen taitojen kehittyminen eri ikäkausina ja kehityksen havainnointi<br>Motorinen oppiminen<br>Suoritusten analysointi |
| Toteutus:     | Luennot, ohjatut harjoitukset, itsenäinen opiskelu                                                                                                                                                                                  |
| Suoritukset:  | Tehtävä                                                                                                                                                                                                                             |
| Kirjallisuus: | Salpa, P. Lapsen liikkumisen kehitys.<br>Alan tieteelliset artikkelit<br>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<br>Veri, verenkierto, elimistön puolustusjärjestelmä, hengitys<br>Ruuansulatus, virtsaneritys, nestetasapaino, lämmönsäätely<br>Hormonieritys, lisääntyminen<br>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.<br>Alan tieteelliset artikkelit                                                                                                                                                   |          |        |

**(SLAI003) Kuormitusfysiologia**  
Exercise Physiology

|                     |                                                                                                                                         |          |        |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| Laajuus:            | 3 op                                                                                                                                    | Ajoitus: | 1. vsk |
| Osaamistavoite:     | Opiskelija hallitsee perustiedot kehon toimintojen muutoksista siirryttäessä lepotilasta maksimaaliseen suoritukseen.                   |          |        |
| Edeltävä osaaminen: | Anatomia, fysiologia                                                                                                                    |          |        |
| Sisältö:            | Liikunnan vaikutus elimistön toimintoihin<br>Elintoimintojen muutokset<br>Harjoittelu ja sen vaikutukset<br>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**

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija tietää voimaharjoittelun perusteet ja pystyy ohjaamaan ja ohjelmoimaan kuntosaliharjoittelua.

Edeltävä osaaminen: Anatomia ja fysiologia

Sisältö: Voimaharjoittelun perusteet  
Kuntosaliharjoittelun ohjaaminen  
Kuntosaliharjoittelun ohjelmointi

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Tentti/ tehtävät ja harjoitusten hyväksytty suorittaminen

Kirjallisuus: Delavier, F. Lihaskuntoharjoittelun anatomia.  
Delavier F. Belle linge.  
Niemi, A. Menestyjän kuntosaliharjoittelu ja ravitsemus.

**(SLAH010) Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen perusteet**

Introduction to Health and Wellbeing Promotion

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija perehtyy Terveys 2015- kansanterveysohjelmaan. Opiskelija vertaa ohjelman tavoitteita oman kunnan terveyden edistämistä ja hyvinvointia ohjaaviin asiakirjoihin sekä terveyttä edistävän liikunnan asiakirjoihin.

Sisältö: Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tietoperusta  
Terveys- ja hyvinvointipolitiikan asiakirjat

|               |                                          |
|---------------|------------------------------------------|
|               | Terveyttä edistävän liikunnan asiakirjat |
| Toteutus:     | Opintojakso toteutetaan verkko-opintoina |
| Suoritukset:  | Verkkotehtävät                           |
| Kirjallisuus: | Verkkomateriaali                         |

**(SLAH013) Terveysliikunnan perusteet**  
Introduction to Health Promoting exercise

|                 |                                                                                                                                                                                |          |        |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| Laajuus:        | 3 op                                                                                                                                                                           | Ajoitus: | 1. vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelija hallitsee terveysliikunnan perusteet ja suositukset sekä tavallisimmat terveystuntomittaukset. Opiskelija osaa ohjata liikuntalajeja terveysliikuntapainotteisesti. |          |        |
| Sisältö:        | Terveysliikunnan perusteet<br>Terveystuntomittaukset<br>Terveysliikuntalajit                                                                                                   |          |        |
| Toteutus:       | Luennot ja ohjatut harjoitukset                                                                                                                                                |          |        |
| Suoritukset:    | Kurssiportfolio                                                                                                                                                                |          |        |
| Kirjallisuus:   | Fogelhom, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Alan tieteelliset artikkelit                                                                                                 |          |        |

**(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<br>Työhön liittyvät ergonomiset ja työsuojelulliset näkökohdat<br>Työn kuormittavuuteen vaikuttavat tekijät<br>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 ennaltaehkäisyyn ja ensiavun periaatteet. Opiskelija ymmärtää varautumisen ja turvallisuuden käsitteet ja toimintaperiaatteet.

|               |                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sisältö:      | Ensiapu ja ensihoito osana hoitoketjua, auttamisvelvollisuus<br>Ensiaputilanne autettavan ja auttajan kriisinä<br>Toiminta ensiaputilanteissa<br>Toiminta tulipalotilanteessa<br>Varautuminen ja turvallisuus<br>Kriisivalmiuden perusteet |
| Toteutus:     | Luennot, ohjatut harjoitukset, itsenäinen opiskelu, opintojakso toteutetaan osittain verkko-opintoina                                                                                                                                      |
| Suoritukset:  | Tietotestit, aktiivinen osallistuminen harjoituksiin, Moodletehtävien tekeminen.<br>Mahdollisuus hankkia SPR:n Ea2 todistus opintokokonaisuuden jälkeen                                                                                    |
| Kirjallisuus: | Ensiapuopas.<br>Suuronnettomuusopas.<br>Parmes. Varautumisen käsikirja.<br>Muu opettajan osoittama materiaali                                                                                                                              |

**(SLAL004) Ravitsemuksen perusteet**  
Introduction to Nutrition

|                 |                                                                                                                                                                                                                                            |          |        |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| Laajuus:        | 3 op                                                                                                                                                                                                                                       | Ajoitus: | 1. vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelija tietää ravitsemussuosituksen mukaisen ruokavalion periaatteet ja osaa soveltaa tietoa erilaisten asiakkaiden ruokavalio-ohjauksessa sekä ravitsemuskasvatuksessa.                                                               |          |        |
| Sisältö:        | Ravinnon ja terveyden väliset yhteydet<br>Ravitsemussuositukset ja niiden käyttö<br>Energian ja ravintoaineiden tarpeen ja saannin arviointi<br>Liikkujan ravitsemuksen painopisteet<br>Yleisimmät erityisruokavaliot<br>Ruokavalio-ohjaus |          |        |
| Toteutus:       | Luennot, ohjatut harjoitukset                                                                                                                                                                                                              |          |        |
| Suoritukset:    | Harjoitustyö ja tentti                                                                                                                                                                                                                     |          |        |
| Kirjallisuus:   | Opettajan osoittama materiaali                                                                                                                                                                                                             |          |        |

**(SLAP4Z) PEDAGOGINEN JA LIIKUNTADIDAKTINEN OSAAMINEN 11 op**  
**PEDAGOGICAL AND EXERCISE RELATED DIDACTIC COMPETENCE**

Opiskelija suunnittelee, toteuttaa ja arvioi liikuntaa erilaisille ryhmille ottaen huomioon liikunnan taidolliset, tiedolliset ja kasvatukselliset tavoitteet. Hän osaa käyttää erilaisia ohjaus- ja opetusmenetelmiä erilaisille kohdetyhmille sekä hyödyntää liikunnan mahdollisuuksia ihmisen kasvun ja kehityksen tukemisessa. Lisäksi opiskelija tietää liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä.

**(SLAK001) Liikuntakasvatuksen perusteet**  
Introduction to Physical Education

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

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Osaamistavoite: | Opiskelija osaa suunnitella liikunnan vuosi-, jakso- ja tuntisuunnitelman sekä ohjata eri-ikäisten liikuntaa. Opiskelija tietää ja huomioi suunnittelussaan liikunnan kasvatukselliset, tiedolliset ja taidolliset tavoitteet sekä liikunnanopetuksen opetusmenetelmät. |
| Sisältö:        | Liikunnanopetuksen tavoitteet ja sisällöt<br>Liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi<br>Opetustapahtuman ohjaaminen ja opetusmenetelmät<br>Kasvatus liikuntaan ja liikunnan avulla<br>Turvallisuus liikunnanopetuksessa                                            |
| Toteutus:       | Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset. Opintojakso toteutetaan osittain TKI-opintoina.                                                                                                                                                                      |
| Suoritukset:    | Tentti tai tehtävät, portfolio, ohjausharjoitukset, liikuntatapahtuman suunnittelu ja toteutus                                                                                                                                                                          |
| Kirjallisuus:   | Numminen, P. & Laakso, L. Liikunnan opetusprosessin A, B, C.<br>Segercrantz, T. (toim.) Turvallisuus ja työsuojelu liikunnanopetuksessa.<br>Uusikylä, K. Didaktiikan perusteet.<br>Muu opettajan osoittama materiaali                                                   |

**(SLAP004) Projektioinnit**  
Learning by Projects

|                 |                                                                                                                                                                                                         |          |        |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| 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<br>Projektin organisaatio ja talous<br>Projektisuunnitelma ja sen tekeminen<br>Projektin valvonta ja seuranta<br>Projektin toteuttaminen<br>Projektin päättäminen                       |          |        |
| Toteutus:       | Luennot, ohjatut harjoitukset ja seminaari. Opintojakso toteutetaan osittain TKI-opintoina sekä verkko-opintoina.                                                                                       |          |        |
| Suoritukset:    | Projektikansion tekeminen, liikuntatapahtuman järjestäminen                                                                                                                                             |          |        |
| Kirjallisuus:   | Pelin R. Projektihallinnan käsikirja.<br>Silfverberg P. Ideasta projektiksi.<br>Kettunen S. Onnistu projektissa.<br>Kajaanin amk:n projektioppimisen työkalupakki<br>Muu opettajan osoittama materiaali |          |        |

**(SLAP005) Käyttäytymistieteet**  
Behavioral Sciences

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |          |        |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| Laajuus:        | 3 op                                                                                                                                                                                                                                                           | Ajoitus: | 1. vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelija tietää kasvatustieteen ja liikuntapsykologian perusteet. Hänellä on perusvalmiudet oppimis- ja ohjaustilanteiden suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Opiskelija tietää ihmisen psyykkiset tekijät urheiluosuorituksen edistämisen kannalta. |          |        |

|               |                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sisältö:      | Kasvatustieteen perusteet ja osa-alueet, oppimis- ja ohjausprosessi, suunnittelun perusteet<br>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.<br>Mero, A. ym.(toim.) Urheiluvalmennus. s. 215-239.<br>Psyykkinen valmennus.<br>Liukkonen ym.(toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi?<br>Muu opettajan osoittama materiaali   |

## **(SLAU8Z) LIIKUNTAOSAAMINEN 34 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<br>Pelit ja leikit jäällä<br>Ohjausharjoitukset                                                                                                                                                             |          |        |
| Toteutus:       | Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset                                                                                                                                                                    |          |        |
| Suoritukset:    | Luentojen, harjoitusten, ohjausharjoitusten hyväksytty suorittaminen                                                                                                                                                 |          |        |
| Kirjallisuus:   | Opettajan osoittama materiaali                                                                                                                                                                                       |          |        |

## **(SLAU021) Hiihto ja rinnehiihto** **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<br>Leikit suksilla<br>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: 2. 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, tentti

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.)<br>Uimaopetuksen käsikirja.<br>Anttila. Vesivoimistelu.           |

**(SLAU020) Voimistelu**  
Gymnastics

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |        |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| Laajuus:        | 4 op                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ajoitus: | 2. vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelija tietää voimistelun terminologian, perusliikkeiden kehittelyn ja avustusmenetelmät. Opiskelija osaa perus- ja telinevoimistelun perusliikkeet sekä osaa yhdistää niitä liikesarjoiksi. Hän osaa käyttää perus- ja telinevoimistelua motoristen taidon kehittämisessä. |          |        |
| Sisältö:        | Perusvoimistelu<br>Välineet voimistelussa<br>Telinevoimistelu<br>Liikekehittelyt ja avustaminen                                                                                                                                                                                 |          |        |
| Toteutus:       | Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset                                                                                                                                                                                                                               |          |        |
| Suoritukset:    | Luentojen, harjoitusten, ohjausharjoitusten ja oppimistehtävien hyväksytty suorittaminen                                                                                                                                                                                        |          |        |
| Kirjallisuus:   | Tervo, E. Voimistelun perusohjelmisto ja opettaminen. Moniste.<br>Vasunta, M. Voimistelu ja sen opettaminen.<br><a href="http://moniviestin.jyu.fi/sisalto/liikunta">http://moniviestin.jyu.fi/sisalto/liikunta</a><br>Muu opettajan osoittama materiaali.                      |          |        |

**(SLAU007) Musiikkiliikunta**  
Musical Exercise

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |        |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| Laajuus:        | 3 op                                                                                                                                                                                                                                                          | Ajoitus: | 1. vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelija osaa yhdistellä liikkeitä sarjoiksi ja kehittää koordinaatiotaan. Hän pystyy ohjaamaan aerobicharjoittelua ja perustelemaan toimintaansa. Hän tietää liikuntaesityksen suunnittelun lähtökohtia.                                                   |          |        |
| Sisältö:        | Musiikin ja liikkeen yhdistäminen<br>Luova liikunta<br>Jazz-, afro-, diskotanssi<br>Perusaerobic, step-aerobic, circuit training<br>Spinning<br>Muut aerobicin muodot<br>Musiikin käyttö liikunnassa<br>Liikuntaesitysten suunnittelu<br>Aerobicin ohjaaminen |          |        |
| Toteutus:       | Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset                                                                                                                                                                                                             |          |        |
| Suoritukset:    | Luennot, harjoitukset, liikuntaesityksen hyväksytty suorittaminen                                                                                                                                                                                             |          |        |

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

**(SLAU010) Pallopien perusteet**  
Introduction to Ball Games

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija tutustuu eri pallopeleihin. Hän kehittää lajihalintaa, pelinohjausta ja perehtyy lajen sääntöihin.

Sisältö: Yleisimmät pallopiet  
Viitepiet  
Lajiharjoittelu  
Pelikäsitys  
Pelinohjaus

Toteutus: Ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Lajihalinta harjoitteiden yhteydessä

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

**(SLAU011) Pallopiet ja pelikäsitys**  
Ball Game Understanding and Analysis

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija perehtyy pallopien perus lajitaktiikoihin, kehittää omaa pelikäsitystään, kehittää ryhmänohjaustaitojaan ja organisointia sekä lajihalintaa.

Edeltävä osaaminen: Pallopien perusteet

Sisältö: Eri pallopiet  
Lajiharjoitteet  
Pelikäsitys  
Pelinohjaus  
Organisointi  
Ryhmän ohjaus

Toteutus: Ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset

Suoritukset: Lajihalinta harjoitteiden yhteydessä sekä oppimistehtävät

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

**(SLAU014) Tarkkuus- ja mailapiet**  
Precision and Racquet/Bat Sports

Laajuus: 3 op Ajoitus: 2. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija tutustuu tarkkuus- ja mailapeleihin sekä kehittää lajitaitojaan.

Sisältö: Golf, keilailu, petankki, liitokiekko  
Tennis, squash, sulkapallo

Toteutus: Ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Lajihallinta harjoitteiden yhteydessä

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

**(SLAY9Z) LIIKUNNAN YHTEISKUNTA-, JOHTAMIS- JA YRITTÄJÄOSAAMINEN 15 op**  
**SOCIOLOGICAL, LEADERSHIP AND ENTREPRENEURIAL SKILLS IN SPORTS AND EXERCISE**

Opiskelija tuntee liikunta-alan yritystoiminnan mahdollisuuksia ja omaa valmiudet yrityksen perustamiseen. Opiskelija tietää liikunnan merkityksen yksilön ja yhteiskunnan kannalta.

**(SLPY00I) Asiakassuuntainen markkinointi**  
 Customer-Oriented Marketing

Laajuus: 3 op Ajoitus: 3. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija tietää markkinoinnin peruskäsitteet. Hän tietää palveluyrityksen sekä liikunta- ja urheilumarkkinoinnin erityispiirteitä. Opiskelija ymmärtää markkinoinnin merkityksen yrityksen toiminnassa.

Sisältö: Asiakaskeskeinen markkinointiajattelu  
 Markkinoinnin peruskäsitteet  
 Liikunta- ja urheilumarkkinoinnin erityispiirteet

Toteutus: Luennot

Suoritukset: Tentti, tehtävät

Kirjallisuus: Alaja, E. Arpapelä? Urheilumarkkinoinnin käsikirja.  
 Bergström, S. & Leppänen, A. Yrityksen asiakasmarkkinointi.

**(SLPY004) Liikuntayrittäjyys**  
 Exercise Entrepreneurship

Laajuus: 3 op Ajoitus: 3. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa yritystoiminnan peruskäsitteistön ja perehtyy taloudelliseen ajateluun. Hän tutustuu liikuntayritysten toimintaprosesseihin ja -ympäristöön.

Edeltävä osaaminen: Asiakassuuntainen markkinointi

Sisältö: Yritystoiminnan peruskäsitteet, yrityksen toimintaprosessi, ulkoinen, sisäinen ja omaehtoinen yrittäjyys, liikuntayrityksen sidosryhmät, verkostoituminen/kumppanuusajattelu.

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Tentti, liiketoimintasuunnitelma ja haastattelu

Kirjallisuus: Kinkki, S. & Isokangas, J. Yrityksen perustoiminno.  
 Muu opettajan osoittama materiaali

**(SLPY003) Johtaminen ja esimiestyö**

Leadership and Management

|                     |                                                                                         |          |        |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| Laajuus:            | 3 op                                                                                    | Ajoitus: | 3. vsk |
| Osaamistavoite:     | Opiskelija perehtyy liikunta-alan johtamiseen ja esimiestehtäviin organisaatiossa.      |          |        |
| Edeltävä osaaminen: | Asiakassuuntainen markkinointi, liikuntayrittäjyyden perusteet                          |          |        |
| Sisältö:            | Organisaatorakenteet ja -teoriat sekä eri johtamistyyli<br>Esimiehen tehtävät ja roolit |          |        |
| Toteutus:           | Luennot, ohjatut harjoitukset                                                           |          |        |
| Suoritukset:        | Harjoitustyö, tentti                                                                    |          |        |
| Kirjallisuus:       | Hokkanen ym. Alan johtajaksi.<br>Alan tieteelliset artikkelit                           |          |        |

**(SLAY001) Yritysoikeus ja liikunta-alan juridiikka**  
Company Law and Jurisprudence of Sports

|                 |                                                                                                                                                 |          |        |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| Laajuus:        | 3 op                                                                                                                                            | Ajoitus: | 3. vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelija osaa liikunta-alaan liittyvän yritys- ja yhdistystoiminnan keskeisen lainsäädännön.                                                  |          |        |
| Sisältö:        | Liikunta-alan toimintaympäristö<br>Sopimusoikeus<br>Yritys- ja yhdistysoikeus<br>Työsopimus ja työsuojelu<br>Yksilön oikeudet ja velvollisuudet |          |        |
| Toteutus:       | Verkkokurssi                                                                                                                                    |          |        |
| Suoritukset:    | Opintojakso toteutetaan verkko-opintoina                                                                                                        |          |        |
| Kirjallisuus:   | Opettajan osoittama materiaali                                                                                                                  |          |        |

**(SLAY002) Liikunta yhteiskunnassa**  
Sports in Society

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |                                               |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|
| Laajuus:        | 3 op                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ajoitus: | 2. vsk<br>(opintojaksoon voi tulla muutoksia) |
| Osaamistavoite: | Tavoitteena on perehdyttää opiskelija liikuntaan yhteiskunnallisena ilmiönä ja johdattaa opiskelija liikunnan ja urheilun keskeisiin käsitteisiin. Kurssilla käsitellään liikunnan julkisen ja kolmannen sektorin organisointia, hallinnon järjestymistä sekä perehdytetään opiskelija liikuntakulttuurin alueelliseen erilaistumiseen. Kurssilla perehdytään myös keskeisiin yhteiskuntateorioihin sekä hallinto- ja suunnitteluteorioihin. |          |                                               |
| Sisältö:        | Liikunta ja urheilu yhteiskunnallisena ilmiönä<br>Liikunnan yhteiskuntatutkimuksen keskeiset käsitteet<br>Liikuntakäyttäytyminen eri väestöryhmissä<br>Liikunnan sosiaalistuminen<br>Liikunnan organisoituminen ja suunnittelu- sekä hallintokäytännöt<br>Kestävä kehitys, tasa-arvo ja kansainvälistyminen                                                                                                                                  |          |                                               |

|               |                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Toteutus:     | Luennot                                                                                                                                                                                                         |
| Suoritukset:  | Tentti tai tehtävä                                                                                                                                                                                              |
| Kirjallisuus: | Valitaan 1 seuraavista:<br>Itkonen ym. Liikunnan kansalaistoiminta -muutokset, merkitykset ja reunaehdot.<br>TAI<br>Miettinen, M., (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi-miten liikunta lisää mahdollisuuksia? |

## **(SLAT9Z) TUTKIMUSTOIMINTA 6 op** **RESEARCH ACTIVITIES**

Opiskelija kehittää osaamistaan yhteistyössä työelämän kanssa ja omaksuu perusvalmiudet tutkimus- ja kehittämishankkeiden tekemiseksi.

## **(SLAT001) Tutkimustoiminnan perusteet** **Introduction to Research**

|                 |                                                                                                                                                                                              |          |           |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| Laajuus:        | 6 op                                                                                                                                                                                         | Ajoitus: | 2.-3. vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelijalla on asiantuntijaksi oppimisen perusvalmiudet erilaisten tutkimus- ja kehittämishankkeiden tekemiseksi ja hän ymmärtää niiden merkityksen ammatillisen osaamisen kehittämisessä. |          |           |
| Sisältö:        | Tutkimus- ja kehittämistyö liikunta-alalla<br>Teorialähtöinen tutkimusprosessi<br>Aineistolähtöinen tutkimusprosessi<br>Tuotteistamisprosessi<br>Tutkimusaineiston analyysi ja tulkinta      |          |           |
| Toteutus:       | Luennot, ohjatut harjoitukset,seminaarit                                                                                                                                                     |          |           |
| Suoritukset:    | Tehtävät (käsitellään seminaareissa), tentti                                                                                                                                                 |          |           |
| Kirjallisuus:   | Hirsjärvi ym. Tutki ja kirjoita.<br><a href="http://www.kajak/opari.fi">http://www.kajak/opari.fi</a>                                                                                        |          |           |

## **VAIHTOEHTOISET AMMATTIOPINNOT**

## **(SLVT1Z) TERVEYSLIIKUNTA 21 op** **HEALTH-PROMOTING PHYSICAL EXERCISE**

Opiskelija osaa suunnitella, ohjata ja arvioida terveysliikuntaa asiakas- ja ryhmälähtöisesti. Hän hallitsee eri lajien ohjaustaidot ja osaa soveltaa niitä.

## **(SLVT005) Terveysliikuntavalmennus** **Health Exercise Coaching**

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |           |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| Laajuus:        | 6 op                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ajoitus: | 2.-4. vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelija hallitsee terveystieteen mittaamisen ja osaa laatia liikuntaohjelmia eri ikäisille ihmisille huomioiden suoritus- ja toimintakyvyn tason. Opiskelija pystyy toimimaan liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana ja osaa ohjata asiakkaita omaksumaan terveyttä edistäviä elämäntapoja. |          |           |

|               |                                                                                           |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sisältö:      | Terveyskunto ja testaus<br>Liikuntaohjelmien laadinta<br>Liikuntaneuvonnan eri menetelmät |
| Toteutus:     | Luennot ja ohjatut harjoitukset. Opintojakso suoritetaan osittain TKI -opintoina.         |
| Suoritukset:  | Asiakastestaukset ja ohjelmien laatiminen, tehtävä                                        |
| Kirjallisuus: | Keskinen ym. Kuntotestauksen käsikirja.<br>Muu opettajan osoittama materiaali             |

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

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |            |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|
| Laajuus:        | 3 op                                                                                                                                                                                                                                                            | Ajoitus: | 2.- 3. vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelija osaa kohdata heterogeenisiä ryhmiä ja soveltaa liikuntaa erityistukea tarvitseville erilaisissa ympäristöissä.                                                                                                                                       |          |            |
| Sisältö:        | Yksilöllisyyden kohtaaminen ja osallistava opetus<br>Soveltavan liikuntakasvatuksen didaktiikka<br>Liikuntamuotojen soveltaminen                                                                                                                                |          |            |
| Toteutus:       | Luennot ja ohjatut harjoitukset Opintojakso toteutetaan osittain TKI -opintoina (ohjausharjoitus)                                                                                                                                                               |          |            |
| Suoritukset:    | Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa                                                                                                                                                                                                                              |          |            |
| Kirjallisuus:   | Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T. Koululiikuntaa kaikille. Soveltavan liikunnan opas. (s. 9-22 ja 54-201).<br>Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi erityisliikunta: liikunnan sovellukset erityisryhmille. (soveltuvien osin)<br>Muu opettajan osoittama materiaali |          |            |

**(SLVT006) Terveysliikunnan ohjaaminen**  
Instructing Health-Enhancing Physical Activity

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |           |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| Laajuus:        | 3 op                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ajoitus: | 2.-4. vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida terveysliikuntaa eri lajien puitteissa erilaisille asiakkaille ja asiakasryhmille. Opiskelija käyttää ja hallitsee monipuolisesti eri ohjaus- ja opetusmenetelmiä. Opiskelija osaa toteuttaa liikuntaneuvontaa asiakaslähtöisesti ja pystyy toimimaan liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana. |          |           |
| Sisältö:        | Terveysliikunnan ohjauskokonaisuudet<br>Ohjaamisen ja liikuntamuotojen soveltaminen<br>Liikuntaneuvonta                                                                                                                                                                                                                                               |          |           |
| Toteutus:       | Projektityyppinen työskentely, ohjausharjoitukset. 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.-3. vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelija osaa soveltaa liikuntaa eri sairauksien yhteydessä. Opiskelija tuntee matalan kynnyksen liikuntaneuvontaprosessin ja osaa toteuttaa matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa asiakaslähtöisesti. Opiskelija osaa toimia ikäihmisten liikunnan asiantuntijana (testaus, liikunnanohjaus ja liikuntaneuvonta).                                                                                                                                         |          |           |
| Sisältö:        | Pitkäaikaissairaudet<br>Mielenterveys<br>Liikunta sairauksien yhteydessä<br>Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaprosessi<br>Ikäihmisten terveyskunnan mittaaminen<br>Ikäihmisten liikunta ja kaatumisten ehkäisy<br>Iäkkäiden liikuntaneuvonta<br>Vanhusvalmentaja- tutkinto                                                                                                                                                                                 |          |           |
| Toteutus:       | Luennot ja ohjatut harjoitukset                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |           |
| Suoritukset:    | Tentti, tehtävät ja ohjausharjoitukset                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |           |
| Kirjallisuus:   | Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta.<br>Liikunnan Käypä hoito -suositus.<br>Mätkä, E. & Rintala, P. Uusi erityisliikunta: liikunnan sovellukset erityisryhmille. (soveltuvin osin)<br>Turku, R., Muutosta tukemassa- valmentava elämäntapaohjaus.<br>Sakari-Rantala, R., Iäkkäiden ihmisten liikunta- ja kuntosaliharjoittelu.<br>Vanhusvalmentaja- tutkintoon kuuluva materiaali (omakustanteinen).<br>Vuori ym.(toim.) Liikuntalääketiede. |          |           |

## **(SLVT008) Hyvinvointilajit**

Well-being Sports and Exercise

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |          |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| Laajuus:        | 3 op                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ajoitus: | 2.-4.vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelija perehtyy liikuntamuotoihin, jotka erityisesti edistävät kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia ja joilla on myös terapeuttista merkitystä. Opiskelija syventää liikuntaosaamistaan ns. matalan kynnyksen liikuntamuotoihin.                                                                            |          |          |
| Sisältö:        | Kokonaisvaltainen hyvinvoinnin edistäminen<br>Hyvinvointilajien harjoittelutavat, vaikutukset ja erityispiirteet<br>Ns. matalan kynnyksen liikuntamuodot<br>Liikuntamuotoina voivat olla esim. syväjumppa ja -venyttely, jooga/ tai-ji, rentoutumisen tekniikat, terapeuttinen tanssi, Chiball ja vauva- ja perheuinti |          |          |
| Toteutus:       | Luennot, ohjatut harjoitukset                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |          |
| Suoritukset:    | Ilmoitetaan etenemissuunnitelmassa                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |          |
| Kirjallisuus:   | Jalamo ym. Asahi - terveysliikuntaa kaikille.<br>Putkisto, M. Method Putkisto: syväjumpalla notkeaksi.<br>Putkisto, M., Method Putkisto: syvävenytyksellä solakaksi.<br>Muu opettajan osoittama materiaali                                                                                                             |          |          |

## **(SLVT009) Seikkailukasvustus**

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<br>Ryhmätoiminta, ryhmädynamiikka<br>Ryhmän johtaminen<br>Seikkailulajit                                                                                                                                                                                                    |
| Toteutus:     | Luennot, ohjatut harjoitukset                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Suoritukset:  | Osallistuminen, tehtävä                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kirjallisuus: | Aalto, M. Ryppäästä ryhmäksi.<br>Degerman, P. & Pohjola, P. Sinustako seikkailija.<br>Lehtonen, T. Elämän seikkailu.<br>Priest, S. & Gass, M.A. Effective Leadership in Adventure Programming.<br>Swarbrooke et al. Adventure Tourism.<br>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.-3. vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelija tietää liikuntakasvatuksen tavoitteita ja sisältöjä. Hän osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida alle kouluikäisten lasten liikuntaa sekä ymmärtää liikunnan merkityksen lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen kannalta.                                                                  |          |           |
| Sisältö:        | Liikunnan eri muodot<br>Päivittäinen liikuntakasvatus<br>Alle kouluikäisten lasten liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi                                                                                                                                                                              |          |           |
| Toteutus:       | Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset                                                                                                                                                                                                                                                            |          |           |
| Suoritukset:    | Tehtävät                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |           |
| Kirjallisuus:   | Autio, T. Liiku ja leiki: motorisia perusharjoitteita lapsille.<br>Haatainen ym. Kaikki linnut lentämään. Päivittäinen liikuntakasvatusohjelma alle 4 - vuotiaille.<br>Karvonen ym. Varhaisvuosien liikunta.<br>Ojanaho ym. Sportfolio- liikunnan opettamisen aapinen.<br>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: Harjoitustyöt ja tentti

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

## **(SLVA006) Kestävä matkailu**

Sustainable Tourism

Laajuus: 3 op Ajoitus: 2. vsk

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 tuntee kesäaktiviteettien keskeisen käsitteistön sekä kysynnän ja tarjonnan rakenteet. Hän osaa suunnitella ja toteuttaa kesämatkailutuotteita.

Sisältö: Luonto- ja liikuntamatkailutuotteet sekä -kohteet  
Kesäaktiviteettituotteiden suunnittelu  
Kesäaktiviteettimatkan järjestäminen  
Aktiviteettien ohjaaminen  
- ryhmän ohjaaminen

Toteutus: Ohjatut harjoitukset, tutustumiskäynnit ja yritysvierailut

Suoritukset: Tehtävät, tentti

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

**(SLVA008) Talviaktiviteetit**  
Winter Activities

Laajuus: 4 op Ajoitus: 2. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija tuntee talviaktiviteettien keskeisen käsitteistön sekä kysynnän ja tarjonnan rakenteet. Hän osaa suunnitella ja toteuttaa talvimatkailutuotteita

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

Toteutus: Ohjatut harjoitukset, tutustumiskäynnit, yritysvierailut

Suoritukset: Tehtävät, 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

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset ja 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  
Hinnointelu  
Tuoteturvallisuus (laki)  
Kannattavuus  
Tuotekuvaus

Suoritukset: Tentti, tehtävät

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

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

Laajuus: 5 op Ajoitus: 2. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija tuntee wellness -matkailun perusteet ja siihen liittyvät palvelut, osaa tunnistaa ja kuvata wellness -matkailun ominaisuuudet sekä tuotteistaa wellness-palveluja.

Sisältö: Hyvinvointimatkailun käsitteet  
Wellness matkailutuotteen erityispiirteet

Toteutus: Tehtävät

Suoritukset: Tentti ja tehtävät

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

**(SLVA011) Hyvinvointineuvonta matkailupalvelutuotteissa**  
Wellness Consultation in Tourism Service Products

Laajuus: 5 op Ajoitus: 2.-3.vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa ohjata asiakkaita omaksumaan terveyttä edistäviä elämäntapoja. Hän perehtyy erilaisten liikuntamuotojen terveydellisiin vaikutuksiin.

Sisältö: Liikuntaneuvonnan menetelmät  
Kuntotestaus ja liikuntaohjelmien laadinta

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Liikuntaohjelmien tekeminen

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

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |        |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| Laajuus:        | 6 op                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ajoitus: | 2. vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelija tietää pienten lasten liikuntakasvatuksen tavoitteita ja sisältöjä. Hän osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida pienten lasten liikuntaa ja ymmärtää liikunnan osana lapsen kokonaisvaltaista kehitystä.                                                                                                                                              |          |        |
| Sisältö:        | Liikunnan eri muodot<br>Päivittäinen liikuntakasvatus<br>Pienten lasten liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi                                                                                                                                                                                                                                             |          |        |
| Toteutus:       | Luennot, ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |        |
| Suoritukset:    | Oppimistehtävät, ohjausharjoitukset                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |        |
| Kirjallisuus:   | Autio, T. Liiku ja leiki: motorisia perusharjoitteita lapsille.<br>Haatainen ym. Kaikki linnut lentämään. Päivittäinen liikuntakasvatusohjelma alle 4 - vuotiaille.<br>Karvonen ym. Varhaisvuosien liikunta.<br>Ojanaho ym. Sportfolio- liikunnan opettamisen aapinen. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja 2.<br>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 yhdessä lapsen vanhempien, opettajien ja muiden yhteistyötahojen kanssa. Hän osaa havainnoida ja arvioida lapsen motorista kehitystä ja tunnistaa kehityspoikkeamat. Opiskelija tietää liikunnan ja oppimisen väliset yhteydet. Hän osaa kehittää lapsen sosioemotionaalisia taitoja. |          |           |

Edeltävä osaaminen: Ihmisen motorinen kehitys

|              |                                                                                                                                                                                     |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sisältö:     | Lapsen motorisen kehityksen ja oppimisen havainnointi<br>Liikunta ja oppimisvaikeudet<br>Liikunta lapsen sosioemotionaalisten taitojen kehittäjänä<br>Lapsi, ruumiillisuus ja liike |
| Toteutus:    | Luennot, ohjausharjoitukset                                                                                                                                                         |
| Suoritukset: | Seminaarityö                                                                                                                                                                        |

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

|                 |                                                                                                                                                                  |          |            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|
| Laajuus:        | 4 op                                                                                                                                                             | Ajoitus: | 2.- 4. vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelija osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida lasten ja nuorten liikuntaa. Hän ymmärtää liikunnan merkityksen lapsen ja nuoren kasvun ja kehityksen tukena. |          |            |
| Sisältö:        | Fyysien aktiivisuuden suositukset kouluikäisille<br>Liikuntakasvatus<br>Liikuntalajien soveltaminen<br>Liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi              |          |            |
| Toteutus:       | Luennot, ohjausharjoitukset, opintojakso toteutetaan osittain TKI-opintoina.                                                                                     |          |            |

Suoritukset: Portfolio

**(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: 2.-4.vsk

Osaamistavoite: Opiskelija hallitsee terveystason mittaamisen ja osaa laatia liikuntaohjelmia eri ikäisille ihmisille huomioiden suoritus- ja toimintakyvyn tason. Opiskelija pystyy toimimaan liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijana ja osaa ohjata asiakkaita omaksumaan terveyttä edistäviä elämäntapoja.

Sisältö: Terveystaso ja testaus  
Liikuntaohjelmien laadinta  
Liikuntaneuvonnan eri menetelmät

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

Suoritukset: Asiakastestaukset ja ohjelmien laatiminen, tehtävä

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

**(SLVL006) Terveysliikunnan soveltaminen**  
Applying Health Promoting Exercise

Laajuus: 6 op Ajoitus: 2.-3. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija osaa soveltaa liikuntaa eri sairauksien yhteydessä. Opiskelija tuntee matalan kynnyksen liikuntaneuvontaprosessin ja osaa toteuttaa matalan kynnyksen

liikuntaneuvontaa asiakaslähtöisesti. Opiskelija osaa toimia ikäihmisten liikunnan asiantuntijana (testaus, liikunnanohjaus ja liikuntaneuvonta).

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sisältö:      | Pitkäaikaissairaudet<br>Mielenterveys<br>Liikunta sairauksien yhteydessä<br>Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaprosessi<br>Ikäihmisten terveyskunnan mittaaminen<br>Ikäihmisten liikunta ja kaatumisten ehkäisy<br>Iäkkäiden liikuntaneuvonta<br>Vanhusvalmentaja- tutkinto |
| Toteutus:     | Luennot, ohjatut harjoitukset                                                                                                                                                                                                                                              |
| Suoritukset:  | Tentti, tehtävät, ohjausharjoitukset                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kirjallisuus: | Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta.<br>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:        | Opetussuunnitelma pienten lasten opetuksessa<br>Pienten lasten oppiminen ja opettaminen<br>Elinikäisten oppimisvalmiuksien rakentaminen<br>Aikuisten ja lasten vuorovaikutus<br>Perheliikunta |          |            |
| Toteutus:       | Itsenäinen opiskelu                                                                                                                                                                           |          |            |
| Suoritukset:    | Tehtävä                                                                                                                                                                                       |          |            |
| Kirjallisuus:   | Arvonen, S., (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja.<br>Muu opettajan osoittama materiaali                                                                                        |          |            |

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

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |           |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| Laajuus:        | 3 op                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ajoitus: | 2.-4. vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelija saa valmiudet ohjata suomalaista vauvauintia johdonmukaisesti ja turvallisesti. Opiskelija ymmärtää vauvan kokonaisvaltaisen kehityksen pääpiirteet sekä on selvillä alkeisuinnin perusteista sekä veden mekaniikan vaikutuksista ihmisen kehoon ja sen liikuttamiseen. |          |           |

Edeltävä osaaminen: Hyväksytysti suoritettu uimaopettajan tutkinto.

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sisältö:      | Vauva- ja perheuinnin perusteet<br>Lapsen kokonaisvaltainen kehitys<br>Terveydelliset edellytykset<br>Leikit vauva- ja perheuinnissa<br>Oman ohjaustyylin löytäminen<br>Vauvauinnin käytännön järjestelyt<br>Erityislapsen vauvauinnissa<br>Elvytyksen teoria ja käytäntö |
| Toteutus:     | Luennot, ohjatut harjoitukset, itsenäinen opiskelu                                                                                                                                                                                                                        |
| Suoritukset:  | Tentti, oppimispäiväkirja, käytännön harjoitusten hyväksytty suorittaminen                                                                                                                                                                                                |
| Kirjallisuus: | Vauva- ja perheuinnin ohjaajamateriaali. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry.<br>Sääkslahti, A. & Numminen, P. Vauvauinti.                                                                                                                                      |

**(SLW004) Muistisairaahan liikunta**  
Physical Exercise for People with Impaired Memory

|                 |                                                                                                                                                                                                                         |          |            |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|
| Laajuus:        | 3 op                                                                                                                                                                                                                    | Ajoitus: | 1.- 3. vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelija tietää liikunnan merkityksen ja mahdollisuudet muistisairaahan arjen toimintojen tukemisessa. Hän tietää muistisairaahan liikunnanohjaamisen lähtökohtia.                                                    |          |            |
| Sisältö:        | Dementiapotilaan liikunnanohjaus<br>Liikunta muistisairaahan tukena                                                                                                                                                     |          |            |
| Toteutus:       | Itsenäinen opiskelu                                                                                                                                                                                                     |          |            |
| Suoritukset:    | Tehtävä                                                                                                                                                                                                                 |          |            |
| Kirjallisuus:   | Jones, C.J. Physical activity instruction of older adults.<br>Ruuskanen, J. Dementiaaliikuntaopas: liikuntapedagoginen- ja didaktinen opas dementiapotilaan liikunnanohjaamiseen.<br>Muu opettajan osoittama materiaali |          |            |

**(SLW026) Ravitsemus ja liikunta**  
Nutrition and Exercise

|                 |                                                                                                                                             |          |           |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| Laajuus:        | 3 op                                                                                                                                        | Ajoitus: | 2.-3. 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<br>Urheilijan erityistarpeet<br>Ravintofysiologia<br>Painonhallinta |
| Toteutus:    | Luennot, seminaari                                                                                                  |
| Suoritukset: | Tentti/tehtävä                                                                                                      |

Kirjallisuus: Borg ym. Liikkujan ravitsemus - teoriasta käytäntöön.  
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 hierontaoitteita rentouttavana ja palauttavana hoitomenetelmänä

Edeltävä osaaminen: Anatomia ja fysiologia

Sisältö: Nilkan, polven ja ranteen teippaukset  
Urheiluteippien käyttötarkoitukset  
Teipattavan alueen anatomia  
Hieronnan perusteet  
Hierontaoitteet 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) Lasten ja nuorten mielenterveystyö**  
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<br>Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen<br>Keskeisimmät lasten ja nuorten mielenterveyshäiriöt<br>Lasten ja nuorten mielenterveystyössä käytettävät auttamismuodot |
| Toteutus:     | Itsenäinen opiskelu                                                                                                                                                                                  |
| Suoritukset:  | Tehtävä                                                                                                                                                                                              |
| Kirjallisuus: | Opettajan osoittama materiaali                                                                                                                                                                       |

**(SLW037) Digipelit**  
Digital Games

|                 |                                                                                                                                   |          |           |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| Laajuus:        | 3 op                                                                                                                              | Ajoitus: | 2.-4. vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelija tuntee yleisimmät digitaaliset pelit ja laitteet. Opiskelija osaa hyödyntää digitaalisia pelejä liikunnan ohjauksessa. |          |           |
| Sisältö:        | Digitaaliset pelit ja niiden hyödyntäminen liikunanhjaamisessa                                                                    |          |           |
| Toteutus:       | Harjoitukset ja projektityöt, opintojakso toteutetaan osittain TKI-opintoina.                                                     |          |           |
| 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 vakio- ja latinalaistanssien perusaskeleet. Opiskelija osaa ohjata tanssien perusaskeleita ja ymmärtää tanssin osana liikuntakasvatusta.                                      |          |           |
| Sisältö:        | Ulkolaisia ja suomalaisia piiri- ja kansantansseja<br>Vakio- ja latinalaistansseja                                                                                                                                                        |          |           |
| Toteutus:       | Ohjatut harjoitukset, ohjausharjoitukset                                                                                                                                                                                                  |          |           |
| Suoritukset:    | Tehtävä                                                                                                                                                                                                                                   |          |           |
| Kirjallisuus:   | Hekinaro-Johansson, P., (toim.), Huovinen, T., Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. (osittain)<br>Nuutinen, L. Suomalaisen kansantanssin opettaminen - oppimisen teoriasta käytännön toimenpiteisiin.<br>Muu opettajan osoittama materiaali |          |           |

**(SLW017) Itsepuolustuslajit**  
Self-defence Sports/Martial Arts

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

|                 |                                                                                                                   |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Osaamistavoite: | Opiskelija perehtyy kamppailulajeihin karaten perusteiden kautta ja oppii väkivaltatilanteiden ennakointia.       |
| Sisältö:        | Karaten peruskurssin kokonaisuus: perusasennot, -torjunnat, -lyönnit ja -potkut<br>Liikkuminen<br>Irrottautuminen |
| Toteutus:       | Luennot, ohjatut harjoitukset                                                                                     |
| Suoritukset:    | Osallistuminen, tehtävät                                                                                          |
| Kirjallisuus:   | Opettajan osoittama materiaali                                                                                    |

**(SLW027) Liikunnan uudet muodot**  
New Forms of Exercise

|                 |                                                                |          |           |
|-----------------|----------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| Laajuus:        | 3 op                                                           | Ajoitus: | 3.-4. vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelija perehtyy liikunnan uusiin muotoihin eri lajeissa.   |          |           |
| Sisältö:        | Seinäkiipeily<br>Spinning<br>Kinball<br>Muut mahdolliset lajit |          |           |
| Toteutus:       | Ohjatut harjoitukset                                           |          |           |
| Suoritukset:    | Oppimispäiväkirja, harjoitusten hyväksytty suorittaminen       |          |           |
| Kirjallisuus:   | Opettajan osoittama materiaali                                 |          |           |

**(SLW038) Ohjausharjoittelu myötätuulessa**  
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:        | Erialaisten ryhmien ja erityisryhmien liikunnanohjaus, yksilöohjaus, terveystieteen mittaaminen ja liikuntaneuvonta, liikuntatahtumien 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

|                 |                                                                                                                                                        |          |        |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| Laajuus:        | 3 op                                                                                                                                                   | Ajoitus: | 2. vsk |
| Osaamistavoite: | Opiskelija ymmärtää aerobisin ohjaamisen perusteet ja liikkeen kehittelyn. opiskelija tuntee aerobis-tunnin rakenteen opiskelija osaa ohjata aerobisia |          |        |

musiikkiin ja soveltaa taitojaan eri ryhmille

Edeltävä osaaminen: Anatomia ja fysiologia Musiikkiliikunta Voimistelu

Sisältö: Aerobicin ohjaaminen  
Vohjaamistilanteessa  
Sarjojen kehittelymenetelmät  
koreografian rakentaminen  
lihaskuntoharjoittelun aerobisissa

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Tentti

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

### (SLAY003) Matkailun johdantokurssi

Introduction to Tourism

Laajuus: 3 op Ajoitus: 1. 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: Luennot, opintojakos suoritetaan osittain verkko-opintoina.

Suoritukset: Tentti, tehtävät

Kirjallisuus: Cooper, Fletcher, Gilbert, Shepherd & Wanhill: Tourism, Principles and Practice  
Muu opettajan osoittama materiaali

### (SLW0048) Ruoka osana hyvinvointia

Food and Wellness

Laajuus: 2 op Ajoitus: 2. vsk

Osaamistavoite: Opiskelija ymmärtää ruoan merkityksen osana hyvinvointimatkailua.

Sisältö: Ravinto ja terveys  
Terveyttä edistävä ruokavalio

Toteutus: Luennot, ohjatut harjoitukset

Suoritukset: Harjoitustyö

Kirjallisuus: Opettajan osoittama materiaali

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

Laajuus: 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: Tehtävät, tuotekehitystehtävän esitys ja tentti.

Kirjallisuus: Verkkomateriaali  
Muu opettajan osoittama materiaali

**(SLOO1Z) OPINNÄYTETYÖ 15 op**  
THESIS

Opiskelija syventää ammatillista osaamistaan työelämän ilmiöissä 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 työelämän ilmiöistä yhteistoiminnallisesti prosessiin osallistuvien kanssa. Opiskelija osoittaa hallitsevansa kriittisen, tutkimuksellisen, kehittävän ja eettisen ajattelun asiantuntijuutensa kehittymisen perustana.

Edeltävä osaaminen: Tutkimustoiminnan perusteet (6 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 aiheen ideoiminen 3 op  
Opinnäytetyön tavoitteet, aiheen valinta ja rajausta, ohjaus ja vertaisohjaus, sitoutuminen, vastuu ja velvollisuus, aiheanalyysi, tiedonhankintataidot.  
Osa 2. Opinnäytetyön suunnittelu 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), 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: 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: Toteutetaan osittain verkko-opintoina

Suoritukset: Raportti ja päiväkirja harjoittelusta, kehittämistehtävä, powerpoint-esitys