

LIKUNNANOHJAUKSEN PERUSTUTKINNON RAKENNE 180 OSP

<p>PAKOLLISET TUTKINNON OSAT 105 osp</p> <p>Liikunnanohjaus 35 osp</p> <p>Liikuntatapahtuman järjestäminen 30 osp</p> <p>Liikuntaneuvonta 40 osp</p>	<p>VALINNAISET TUTKINNON OSAT 30 osp</p> <p>Terveysliikunnan ohjaus 15 osp</p> <p>Lasten ja nuorten liikunnan ohjaus 15 osp</p> <p>Soveltavan liikunnan ohjaus 15 osp</p> <p>Valmennus 15 osp</p> <p>Terve Urheilija 15 osp</p> <p>Yksilöllinen liikunnanohjaus 15 osp</p>
<p>YHTEISET TUTKINNON OSAT 35 osp</p> <p>Viestintä- ja vuorovaikutusosaaminen, 11 osp</p> <p>Äidinkieli 7 osp (5 + 2)</p> <p>Toinen kotimainen kieli, ruotsi 1 osp</p> <p>Vieraat kielet 3 osp (2 + 1)</p> <p>Matemaattisluonnontieteellinen osaaminen, 9 osp</p> <p>Matematiikka 4 osp (3 + 1)</p> <p>Fysiikka ja kemia 2 osp</p> <p>Tieto- ja viestintätekniikka sekä sen hyödyntäminen 3 osp (1 + 2)</p> <p>Yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittava osaaminen, 8 osp</p> <p>Yhteiskuntataidot 1 osp</p> <p>Työelämätaidot 1 osp</p> <p>Yrittäjyys ja yritystoiminta 4 osp (1 + 3)</p> <p>Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto 2 osp</p> <p>Sosiaalinen ja kulttuurinen osaaminen, 7 osp</p> <p>Kulttuurien tuntemus 3 osp</p> <p>Etiikka 1 osp</p> <p>Psykologia 2 osp</p> <p>Taide ja kulttuuri 1 osp</p>	<p>VAPAASTI VALITTAVAT TUTKINNON OSAT 10 osp</p> <p>Golf 2 osp</p> <p>Järjestyksenvalvoja 2 osp</p> <p>Alppihiihdon ohjaajakurssi 5 osp</p> <p>KTO 1 ja 2 4 osp</p> <p>Melonnanohjaajakurssi 2 osp</p> <p>Kuntonyrkkeily 2 osp</p> <p>Itsepuolustus 2 osp</p> <p>Uinninvalvoja 2 osp</p> <p>Ryhmäliikunnanohjaajan jatkokurssi 2 osp</p> <p>EA2 2 osp</p>
<p>Sisältää osaamisen hankkimisen työössäoppimisen kautta 44 osp</p>	



PAKOLLISET TUTKINNON OSAT 105 OSP

YHTEISET TUTKINNON OSAT 35 OSP

- opintojen ajoitus, keskeiset osaamiskokonaisuudet, yhteisten aineiden integrointi

LIIKUNNANOHJAUS
35 osp

- 1.-2. vuosi
- Tutkinnon osan tavoitteet
- Liikuntalajien perustaidot
- Liikunnonohjaustaidot
- Yhteiset tutkinnon osat :
Äidinkieli pakollinen 5 osp, matematiikka pakollinen 3 osp, englanti pakollinen 2 osp, tieto- ja viestintätekniikka pakollinen 1 osp, yrittäjyys- ja yritystoiminta pakollinen 1 osp
- Osaamisen syventäminen työelämässä
- Tutkinnon osan yhteenveto

LIIKUNTATAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN
30 osp

- 1-3.vuosi
- Tutkinnon osan tavoitteet
- Liikuntatapahtumassa toimiminen
- Luonnossa liikkuminen
- Yhteiset tutkinnon osat: Etiikka 1 osp, kulttuurien tuntemus 3 osp, taide ja kulttuuri 1 osp
- Osaamisen syventäminen työelämässä
- Tutkinnon osan yhteenveto

LIIKUNTANEUVONTA
40 osp

- 2. vuosi
- Tutkinnon osan tavoitteet
- Fyysinen toimintakyky ja testaus
- Ryhmäliikunnan eri muodot
- Yhteiset tutkinnon osat: Äidinkieli valinnainen 2 osp, matematiikka 1 osp, fysiikka ja kemia 2 osp, ruotsi 1 osp, englanti valinnainen 1 osp, tieto- ja viestintätekniikka valinnainen 1 osp, työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto 2 osp
- Osaamisen syventäminen työelämässä
- Tutkinnon osan yhteenveto

Osaamisen syventäminen työelämässä
Yhteiskunta- ja työelämätaidot
2 osp

Portfolio ja blogi
Äidinkieli 2 osp + tvt 1 osp

Yrittäjyys 4 osp
Varalan Voima
Osuuskuntatoiminta





LIKUNNANOHJAUS 35 OSP

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja osaa

- suunnitella ja ohjata liikunnanohjauskokonaisuuden sekä yksittäisiä ohjaustunteja
- ohjata liikuntaa eri toimintaympäristöissä sekä erilaisille asiakkaille ja asiakasryhmille
- liikuntamuotojen ja –lajien perustaitoja ja -tietoja sekä käyttää niitä ohjauksessaan
- motivoida, kannustaa ja antaa palautetta
- ohjata liikuntaa eri-ikäisille ja eri tavoittein liikkuville ihmisille turvallisesti ja terveyttä edistävasti
- ottaa huomioon terveyden, turvallisuuden ja toimintakyvyn edistämisen näkökulmat ohjaustilanteessa
- toimia esimerkillisesti, vastuullisesti ja vuorovaikutteisesti asiakaspalvelutilanteissa
- arvioida yrittäjänä toimimisen mahdollisuuksiaan
- arvioida omaa toimintaansa ja ottaa vastaan palautetta

Ydinkysymykset

1. Mitä on liikunnanohjaus?
2. Miten liikuntaneuvoja toimii kasvattajana?
3. Millaisissa toimintaympäristöissä liikunnanohjaaja työskentelee?
4. Mitä on liikunnanohjaus eri ikä- ja väestöryhmissä ja toimintaympäristöissä?
5. Millaisia taitoja liikunnanohjaaja työssään tarvitsee?
6. Mitkä ovat keskeiset liikuntaneuvojan työmenetelmät?

Tavoitteen asettelu

Opiskelija määrittelee omat henkilökohtaiset tavoitteensa yhdessä tutkinnon osasta vastaavien opettajien kanssa ammattitaitovaatimukset huomioiden.

Liikunnanohjaus - tutkinnon osan aikana opiskelija luo pohjan opinnoille sekä ammatillisen identiteetin kehittymiselle. Opiskelija osallistuu liikunnanohjaustilanteisiin havainnoiden ja ohjaten apuohjaajana aidoissa työelämän ympäristöissä, harjoittelee liikunnanohjauksen suunnittelua ja toteutusta sekä pohtii itseään ohjaajana ja valmistautuu ottamaan enemmän vastuuta ohjaajana. Tutkinnonosa jakautuu kahteen osaamiskokonaisuuteen. Liikunnanohjaustaidot -osaamiskokonaisuudessa perehdytään ohjaamistaitoihin ja liikuntakasvatukseen ihmisen eri elämäntilanteissa. Opiskelijat työskentelevät lasten ja nuorten, aikuisten ja ikääntyneiden sekä soveltavien ryhmien kanssa. Liikuntalajien perustaidot -osaamiskokonaisuudessa harjoitellaan motorisia perustaitoja ja lajitaitoja sekä niiden ohjaamista soveltava liikunta huomioiden. Lajitaitojen lisäksi painopiste on myös monipuolisten liikuntaleikkien ja pelien oppimisessa, kehittämisessä ja hyödyntämisessä erilaisten ryhmien ohjauksessa. Opiskelija oppii elinikäisen oppimisen taitoja, ja ymmärtää että oppiminen ja kehittyminen jatkuvat myös opiskelun jälkeen.





Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja osoittaa ammattitaitonsa suunnittelemalla ja toteuttamalla liikunnanohjaukokonaisuuden sekä yksittäisiä ohjaustunteja lasten tai nuorten sekä aikuisten tai ikäänntyvien ryhmälle. Ammattitaito osoitetaan asiakastyönä aidoissa toimintaympäristöissä tai oppilaitosympäristössä. Ohjaustilanteessa opiskelija tai tutkinnon suorittaja toimii itsenäisesti, toisen parina tai ryhmän jäsenenä, kuitenkin niin, että hän osoittaa osaavansa toimia itsenäisesti. Työtä tehdään siinä laajuudessa, että ammattitaidon voidaan todeta vastaavan ammattitaitovaatimuksia.

Ammattiosaamisen näytössä arvioidaan kokonaan

- työprosessin hallinta
- työmenetelmien, -välineiden ja materiaalin hallinta
- työn perustana olevan tiedon hallinta
- elinikäisen oppimisen avaintaidot

Siltä osin kuin tutkinnon osassa vaadittavaa ammattitaitoa ei voida ammattiosaamisen näytössä tai tutkintotilaisuudessa osoittaa, sitä täydennetään muulla osaamisen arvioinnilla, kuten haastattelujen, tehtävien ja muiden menetelmien avulla.



LIKUNNANOIJAUS 35 osp

OSAAMISEN ARVIOINTI – TUTKINNON OSAN ARVOSANA



TUTKINNON OSAN YHTEENVETO 1 osp

1. Mitä opittiin?
2. Projektien, portfolioiden ja blogin esittely / vertaistyöskentely



LAJITAIOT, LIKUNNANOIJAUSTAIOT, OSAAMISEN SYVENTÄMINEN TYÖELÄMÄSSÄ 29 osp

LIKUNNATALAJIEN PERUSTAIOT

Taidon oppiminen, liikunta eri toiminta ympäristöissä, palloilu

Työelämäprojektit

Varalan Urheiluopiston Liikunta Koulu, Ilves ry:n yleistaitavuusvalmennus, Liikkuva koulu – hanke

LIKUNNANOIJAUSTAIOT

Kasvattaminen, opettaminen, vuorovaikutustaidot, soveltava liikunta, palloilun ohjaustaidot

Työelämäprojektit

Varalan Urheiluopiston leirikoulun suunnittelu ja toteutus, uimakoulu lapsille, työikäisten liikunta

OPPIISEN ARVIOINTI

BLOGI JA PORTFOLIO
(Äidinkieli ja tieto- ja viestintä-tekniikka)
OSUUSKUNTATOIMINTA

YHTEISET TUTKINNON OSAT

Äidinkieli 5 osp, matematiikka 3 osp, englanti 2 osp, tieto- ja viestintätekniikka 1 osp, yrittäjyys- ja yritystoiminta 1 osp



TUTKINNON OSAN TAVOITTEET 5 osp

- Johdanto, tutkinnon osan ammattitaitovaatimukset ja opiskelijan tavoitteet
- Opin oppimaan (äidinkieli 1)
- Opintojen ohjaus
- Ryhmän ohjaus





LIIKUNTANEUVONTA 40 OSP

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja osaa

- testata tai arvioida fyysistä toimintakykyä ja sen pohjalta suunnitella ja toteuttaa liikuntaneuvontaa yksilölle ja ryhmälle
- liikuntamuotojen ja -lajien perustaitoja ja -tietoja sekä käyttää niitä liikuntaneuvonnassa
- ottaa liikuntaneuvonnassa huomioon ihmiskehon rakenteen ja elimistön toiminnan
- ottaa liikuntaneuvonnassa huomioon asiakkaan fyysisen toimintakyvyn kehittämisen ja ylläpitämisen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen
- ottaa toiminnassaan huomioon eri-ikäisten ja eri tavoin liikkuvien erityispiirteet
- kartoittaa työolosuhteita ja ergonomiaa sekä edistää työyhteisön hyvinvointia
- toimia esimerkillisesti, vastuullisesti ja vuorovaikutteisesti asiakas-palvelutilanteissa
- motivoida, kannustaa ja antaa palautetta
- toimia tehtyjen sopimusten sekä alan eettisten periaatteiden mukaisesti
- motivoida, kannustaa ja antaa palautetta
- toimia tehtyjen sopimusten sekä alan eettisten periaatteiden mukaisesti
- noudattaa turvallisuusvaatimuksia ja toimia vaaratilanteita ennaltaehkäisevästi
- arvioida omaa toimintaansa ja ottaa vastaan palautetta
- noudattaa turvallisuusvaatimuksia ja toimia vaaratilanteita ennaltaehkäisevästi
- arvioida omaa toimintaansa ja ottaa vastaan palautetta

Ydinkysymykset

1. Mikä on ihmiskehon rakenne ja miten se toimii?
2. Miten testausprosessi toteutetaan?
3. Miten huomioon ohjauksessa eri-ikäiset ja eri tavoin liikkuvat?
4. Miten huolehdiin turvallisuudesta?

Tavoitteen asettelu

Opiskelija määrittelee omat henkilökohtaiset tavoitteet yhdessä opettajan kanssa ammattitaitovaatimukset huomioiden.

Liikuntatapahtuman järjestäminen - tutkinnon osan aikana opiskelija opiskelee erilaisten liikuntatapahtumien sekä luonnossa tapahtuvien liikuntamuotojen järjestämiseen tarvittavia taitoja. Opiskelija toteuttaa yksin tai yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa liikuntatapahtuman, osallistuu aktiivisena toimijana muiden järjestämiin tapahtumiin sekä suorittaa annetut työtehtävät vastuullisesti. Opiskelija tekee liikuntatapahtuman järjestämisen alla kokonaissuunnitelman, joka sisältää muun muassa viestinnän- ja markkinoinnin, turvallisuuden, talouden sekä itse tapahtumaa koskevan suunnitelman. Opiskelija oppii myös projektinhallinnantaitoja sekä arvioi omaa toimintaansa tapahtuman järjestäjänä. Tutkinnon osan aikana toteutuu myös taide- ja kulttuuriopinnot.





Opiskelija hallitsee perustiedot ja—taidot maastohiihdosta, alppihiihdosta, suunnistuksesta sekä retkeilystä, melonnasta ja pyöräilystä. Opiskelija ymmärtää luontoliikunnan mahdollisuudet osana liikuntaneuvojan työtä ja osaa suunnitella ja toteuttaa turvallisen luontoliikuntatapahtuman. Tutkinnon osassa korostuu myös opiskelijan ympäristöosaaminen. Opiskelija saa valmiudet luonnossa tapahtuvien liikuntamuotojen ja retkien ohjaamiseen ja ryhmän johtamiseen eri tilanteissa. Lisäksi opiskelija perehtyy elämyspedagogiikkaan retkeilyjen yhteydessä ja sen hyödyntämiseen ryhmien ohjaamisessa. Opiskelija tuntee yritystoiminnan pääperiaatteet ja osaa ottaa ne huomioon omassa työssään. Tutkinnon osan opiskeltuaan opiskelija pystyy toimimaan ohjaajana opetettavissa luontoliikuntamuodoissa noudattaen alaa koskevia lakeja ja viranomaisohjeita.

Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja osoittaa ammattitaitonsa suunnittelemalla ja toteuttamalla liikuntaneuvontaa. Hän valitsee ja toteuttaa luotettavan ja turvallisen fyysisen toimintakyvyn testauksen tai arvioinnin sekä suunnittelee ja toteuttaa eri-ikäisten fyysistä toimintakykyä ja terveyttä edistävää liikuntaneuvontaa eri liikuntamuotoja ja -lajeja käyttäen. Ammattitaito osoitetaan asiakastyönä aidoissa toimintaympäristöissä tai oppilaitosympäristössä. Opiskelija tai tutkinnon suorittaja arvioi liikuntaneuvontaprosessin toteutumista ja omaa toimintaansa itsearvioinnin ja palautteen perusteella. Työtä tehdään siinä laajuudessa, että ammattitaidon voidaan todeta vastaavan ammattitaitovaatimuksia.

Ammattiosaamisen näytössä arvioidaan kokonaan

- työprosessin hallinta
- työmenetelmien, -välineiden ja materiaalin hallinta
- työn perustana olevan tiedon hallinta
- elinikäisen oppimisen avaintaidot

Siltä osin kuin tutkinnon osassa vaadittavaa ammattitaitoa ei voida ammattiosaamisen näytössä tai tutkintotilaisuudessa osoittaa, sitä täydennetään muulla osaamisen arvioinnilla, kuten haastattelujen, tehtävien ja muiden menetelmien avulla.



LIIKUNTANEUVONTA 40 osp

OSAAMISEN ARVIOINTI – TUTKINNON OSAN ARVOSANA

TUTKINNON OSAN JA YHTEENVETO 1 osp

1. Mitä opittiin?
2. Projektien, portfolioiden ja blogin esittely / vertaistvöskentely

OSAAMISEN SYVENTÄMINEN TYÖELÄMÄSSÄ 9 osp

Opiskelijan valitsemalla työpaikalla tapahtuva oppiminen

FYYSINEN TOIMINTAKYKY JA TESTAUS, RYHMÄLIIKUNNAN ERI MUODOT 25 osp

FYYSINEN TOIMINTAKYKY JA TESTAUS

15 osp

Kestävyyskunto, Lihaskunto ja sen harjoittaminen, hermolihaskäytännöt, ravitsemus, testausprosessi, liikuntavammat ja lihaskuntoutus, ergonomia

Työelämäprojekteja:

Työskentely Varalan Testausaseman sekä Liikuntapalvelujen projekteissa

RYHMÄLIIKUNNAN ERI MUODOT

10 osp

Kehonhallinta, ryhmäliikunta, vesijumppa, terveysliikunnan eri muodot, ikääntyvien liikunta

Työelämäprojekteja:

Liikuntapäivien suunnittelu ja toteutus yhteistyössä keskeisten työelämäkumppaneiden kanssa

OPPIMISEN ARVIOINTI

BLOGI JA PORT-FOLIO
OSUUSKUNTATOIMINTA

YHTEISET TUTKINNON OSAT

Äidinkieli 2 osp, englanti 1 osp, ruotsi 1 osp, matematiikka 1 osp, fysiikka ja kemia 2 osp, tieto- ja viestintäteknikka 1 osp, työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto 2 osp

TUTKINNON OSAN TAVOITTEET 5 osp

Johdanto, tutkinnon perusteiden ammattitaitovaatimukset ja opiskelijan tavoitteet
Opintojen ohjaus
Ryhmän ohjaus



LIIKUNTATAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN 30 OSP

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja osaa:

- osallistua liikuntatapahtuman suunnitteluun, organisointiin ja tavoitteelliseen toteutukseen
- liikuntamuotojen- ja lajien perustaitoja ja -tietoja sekä käyttää ja soveltaa niitä liikuntatapahtuman järjestämisessä
- markkinoida liikuntatapahtumaa ja arvioida tapahtuman taloudellista toteutusta
- laatia turvallisuus suunnitelman ja toteuttaa liikuntatapahtuman turvallisesti
- käyttää viestinnän eri muotoja liikuntatapahtuman järjestämisessä
- hyödyntää liikunta-alan toimintaympäristön ja rakenteiden tuntemusta liikuntatapahtuman järjestämisessä sekä noudattaa alan lainsäädäntöä ja lupakäytäntöjä
- tehdä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa
- noudattaa kestävän kehityksen periaatteita
- arvioida liikuntatapahtuman toteutusta ja omaa toimintaansa

Ydinkysymykset

1. Miten suunnittelen taloudellisesti kannattavan tapahtuman?
2. Miten tuot esille tapahtuman tavoitteen?
3. Miten toimit ryhmän jäsenenä? Minkälainen rooli sinulla on ryhmässä? Miten jaat ja kannat vastuun annetusta tehtävästä?
4. Miten ratkaisen eteen tulevia ongelmia? Miten toimin ristiriitatilanteissa?
5. Miten käyttäydyn kun asiat painavat päälle ja on kiire?
6. Miten hallitsen aikaani?
7. Miten itse vaikutan siihen, että ryhmä toimii yhteisen tavoitteen suunnassa?
8. Miten viestin tapahtumasta muille, ryhmän sisällä ja ulkopuolelle?
9. Miten saadaan oppiminen esiin?
10. Miten huomioin turvallisuuden ja kestävän kehityksen tapahtuman suunnittelussa ja toteutuksessa?





Tavoitteen asettelu

Opiskelija määrittelee omat henkilökohtaiset tavoitteet yhdessä opettajan kanssa ammattitaitovaatimukset huomioiden.

Liikuntatapahtuman järjestäminen - tutkinnon osan aikana opiskelija opiskelee erilaisten liikuntatapahtumien sekä luonnossa tapahtuvien liikuntamuotojen järjestämiseen tarvittavia taitoja. Opiskelija toteuttaa yksin tai yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa liikuntatapahtuman, osallistuu aktiivisena toimijana muiden järjestämiin tapahtumiin sekä suorittaa annetut työtehtävät vastuullisesti. Opiskelija tekee liikuntatapahtuman järjestämisen alla kokonaissuunnitelman, joka sisältää muun muassa viestinnän- ja markkinoinnin, turvallisuuden, talouden sekä itse tapahtumaa koskevan suunnitelman. Opiskelija oppii myös projektinhallintataitoja sekä arvioi omaa toimintaansa tapahtuman järjestäjänä. Tutkinnon osan aikana toteutuu myös taide- ja kulttuuriopinnot.

Opiskelija hallitsee perustiedot ja—taidot maastohiihdosta, alppihiihdosta, suunnistuksesta sekä retkeilystä, melonnasta ja pyöräilystä. Opiskelija ymmärtää luontoliikunnan mahdollisuudet osana liikuntaneuvojan työtä ja osaa suunnitella ja toteuttaa turvallisen luontoliikuntatapahtuman. Tutkinnon osassa korostuu myös opiskelijan ympäristöosaaminen. Opiskelija saa valmiudet luonnossa tapahtuvien liikuntamuotojen ja retkien ohjaamiseen ja ryhmän johtamiseen eri tilanteissa. Lisäksi opiskelija perehtyy elämyspedagogiikkaan retkeilyjen yhteydessä ja sen hyödyntämiseen ryhmien ohjaamisessa. Opiskelija tuntee yritystoiminnan pääperiaatteet ja osaa ottaa ne huomioon omassa työssään. Tutkinnon osan opiskeltuaan opiskelija pystyy toimimaan ohjaajana opetettavissa luontoliikuntamuodoissa noudattaen alaa koskevia lakeja ja viranomaisohjeita.

Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja osoittaa ammattitaitonsa toimimalla liikunta- tai kilpailutapahtuman suunnittelu-, järjestely- ja ohjaustehtävissä. Hän hankkii tarvittavan tiedon, osallistuu tapahtuman suunnitteluun, organisointiin ja järjestämiseen ottaen huomioon kestävän kehityksen periaatteen, luonnon kunnioittamisen sekä tapahtuman taloudellisen näkökulman. Tapahtuman toteuttamisen jälkeen hän arvioi ennakkosuunnitelman toteutumista, oman toimintansa onnistumista tapahtuman järjestämisessä sekä omia kehittämistarpeitaan ja tapahtuman kehittämisideoita. Näyttöympäristön on sovelluttava sekä asiakasryhmälle että liikunta- tai kilpailutapahtuman järjestämiseen. Työtä tehdään siinä laajuudessa, että ammattitaidon voidaan todeta vastaavan ammattitaitovaatimuksia.

Ammattiosaamisen näytössä arvioidaan kokonaan

- työprosessin hallinta
- työmenetelmien, -välineiden ja materiaalin hallinta
- työn perustana olevan tiedon hallinta
- elinikäisen oppimisen avaintaidot

Siltä osin kuin tutkinnon osassa vaadittavaa ammattitaitoa ei voida ammattiosaamisen näytössä tai tutkintotilaisuudessa osoittaa, sitä täydennetään muulla osaamisen arvioinnilla, kuten haastattelujen, tehtävien ja muiden menetelmien avulla.





LIIKUNTATAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN 30 osp

OSAAMISEN ARVIOINTI – TUTKINNON OSAN ARVOSANA



TUTKINNON OSAN YHTENVETO 1 osp

1. Mitä opittiin?
2. Projektien, Portfolioiden ja blogin esittely / vertaistyöskentely



OSAAMISEN SYVENTÄMINEN TYÖELÄMÄSSÄ 8 osp



PROJEKTITYÖSKENTELYÄ 20 osp

LUONNOSSA LIIKKUMINEN

Suunnistus, hiihto, alppihiihto, retkeily ja luontoliikunta

Pyöräilyretki Seitsemiseen

Hiihtovaellus

Melontaretki

LIIKUNTATAPAHTUMASSA TOIMIMINEN

Työelämäprojektit:

Saku ry:n tapahtumat, Tampere-päivä, Varala Cup, Varalan tanssiaiset, Varalan leirikoulut, Ilves ry:n jalkapallotapahtuma, NMKY:n koripalloturnaus, Olympialaiset, omat tapahtumat työelämässä

OPPIMISEN ARVIOINTI

BLOGI JA PORT-FOLIO
OSUUSKUNTATOIMINTA

YHTEISET TUTKINNON OSAT

Etiikka 1 ops, Kulttuurien tuntemus 3 osp, Taide ja kulttuuri 1 osp



TUTKINNON OSAN TAVOITTEET 1 osp

Tutkinnon osan tavoitteet ja opiskelijan tavoitteet



VALINNAISET TUTKINNON OSAT 30 OSP

- 3. vuosi, opiskelija valitsee 2 tutkinnon osaa

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN OHJAUS

15 OSP

- Lasten ja nuorten liikunnan ohjaus - tutkinnon osan aikana opiskelija erikoistuu lasten liikunnan erityispiirteisiin.

YKSILÖLLINEN LIIKUNNANOHJAUS

15 OSP

- Urheiluopistojen Personal Trainer -tutkinnon osan ammattitaito osoitetaan ja arvioidaan todellisissa työelämän tehtävissä erilaisissa toimintaympäristöissä ja asiakastyössä.
- Personal Trainer -todistuksen saadakseen opiskelijan tulee vailta sekä terveysliikunnanohjaus että yksilöllinen liikunnanohjaus

TERVEYSLIIKUNNAN OHJAUS 15

OSP

- Opiskelija osoittaa ammattitaitonsa suunnittelemalla ja ohjaamalla terveysliikuntakokonaisuuden .

SOVELTAVAN LIIKUNNAN OHJAUS

15 OSP

- Tutkinnon osan osaamiskokonaisuudessa perehdytään ikääntyvien ja soveltavan liikunnan kokonaisvaltaiseen suunnitteluun sekä vammaisurheilun ohjaus- ja kilpailutoiminnan erityispiirteisiin.

VALMENNUS

15 OSP

- Opiskelija osoittaa ammattitaitonsa toimimalla yksilö- tai joukkuelajin valmentajana.

TERVEURHEILIJA

15 OSP

- Opiskelija perehtyy Terve Urheilija - ohjelman Kymppiympyrään. Hän tekee Kymppiympyrän analyysin omassa toimintaympäristössään.





LASTEN JA NUORTEN LIKUNNAN OHJAUS 15 OSP

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja osaa:

- suunnitella ja toteuttaa lasten ja nuorten liikunnallisen kehityksen havainnointi- ja kartoitusprosessin sekä liikunnallista kehittymistä edistäviä kokonaisuuksia
- tukea toiminnallaan lasten ja nuorten motorista, kognitiivista ja sosioemotionaalista kehitystä sekä liikunnallista elämäntapaa
- motivoida omaehtoiseen liikuntaan
- toimia vuorovaikutuksessa lasten ja nuorten kanssa
- toimia erilaisissa toimintaympäristöissä ymmärtäen tehtävänsä lasten ja nuorten ohjaajana
- arvioida ja kehittää omaa toimintaansa

Ydinkysymykset

1. Mitä on lasten liikunta?
2. Millaisia ovat lasten monipuoliset liikuntaympäristöt?
3. Mitkä ovat lapsen kehityskaudet?
4. Miten huomioin lapsen kehityskaudet kokonaisvaltaisesti liikunnan suunnittelussa ja ohjauksessa?
5. Miten toteutan lasten liikunnan havainnointi ja testausprosessin?
6. Kuinka tuen lapsen liikunnallista elämäntapaa yksilöllisesti ja lapsilähtöisesti?
7. Miten luon suotuisan motivaatioilmapiirin oppimisympäristöissä?
8. Miten arvioin toimintaani lasten liikunnan ohjaajana?

Tavoitteen asettelu

Lasten ja nuorten liikunnan ohjaus - tutkinnon osan aikana opiskelija erikoistuu lasten liikunnan erityispiirteisiin. Tutkinnon osan osaamiskokonaisuuksissa perehdytään lasten liikunnan kokonaisvaltaiseen suunnitteluun. Opiskelija oppii soveltamaan tietojaan käytännön ohjaustilanteissa ja havainnoimaan lasten motorista, kognitiivista ja sosioemotionaalista kehitystä sekä tukemaan lasten liikunnallista elämäntapaa.





Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja osoittaa ammattitaitonsa suunnittelemalla ja toteuttamalla lasten ja nuorten liikunnallisen kehityksen havainnoinnin ja kartoituksen sekä suunnittelemalla ja toteuttamalla liikuntakokonaisuuden lasten ja nuorten kohderyhmälle. Hän ottaa huomioon oman roolinsa lasten ja nuorten kasvattajana. Työtä tehdään siinä laajuudessa, että ammattitaidon voidaan todeta vastaavan ammattitaitovaatimuksia.

Ammattiosaamisen näytössä arvioidaan kokonaan

- työprosessin hallinta
- työmenetelmien, -välineiden ja materiaalin hallinta
- työn perustana olevan tiedon hallinta
- elinikäisen oppimisen avaintaidot

Siltä osin kuin tutkinnon osassa vaadittavaa ammattitaitoa ei voida ammattiosaamisen näytössä tai tutkintotilaisuudessa osoittaa, sitä täydennetään muulla osaamisen arvioinnilla, kuten haastattelujen, tehtävien ja muiden menetelmien avulla.



LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN OHJAUS 15 OSP

OSAAMISEN ARVIOINTI – TUTKINNON OSAN ARVOSANA			
TUTKINNON OSAN YHTEENVETO 0,5 osp		OPPIMISEN ARVIOINTI	BLOGI JA PORT-FOLIO OSUUSKUNTATOIMINTA
3. Mitä opittiin? 4. Projektien, portfolioiden ja blogin esittely / vertaistyöskentely			
OSAAMISEN SYVENTÄMINEN TYÖELÄMÄSSÄ 9 OSP			
PROJEKTITYÖSKENTELEY 5 OSP			
PERUSLIIKUNTATAITOJEN SOVELTAMINEN Perusliikuntataitojen soveltaminen ikäkauden mukaan. Taidon kehittymisen vaiheiden ymmärtäminen.	LASTEN LIIKUNNAN KOKONAISUUNNITTELU Lapsen liikunnan kokonaissuunnitelman tekeminen testauksesta toimintaan ja arviointiin lapsen ikäkaudet huomioon ottaen.		
TUTKINNON OSAN TAVOITTEET 0,5 OSP			
ammattitaitovaatimusten käsittely sisällön esittely omien tavoitteiden määrittely			





YKSILÖLLINEN LIKUNNANOIJAUS 15 OSP

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja osaa:

- luoda luottamuksellisen asiakassuhteen
- kartoittaa asiakkaan liikuntaan liittyvät yksilölliset tarpeet
- laatia asiakkaalle yksilöllisen liikuntaohjelman
- ohjata asiakasta liikuntaohjelman toteuttamisessa
- ohjata asiakasta terveelliseen elämäntapaan
- arvioida ja kehittää omaa osaamistaan yksilöllisen liikuntaohjelman ohjaajana

Ydinkysymykset

1. Miten hankin, luon ja ylläpidän asiakassuhdetta?
2. Miten kartoitan asiakkaan tarpeita?
3. Mikä on yksilöllinen liikuntaohjelma?
4. Miten ohjaan asiakasta prosessin aikana?
5. Miten kehitän itseäni?

Tavoitteen asettelu

Opiskelija määrittelee omat henkilökohtaiset tavoitteet yhdessä opettajan kanssa ammattitaitovaatimukset huomioiden.

Ammattitaidon osoittamistavat

Urheiluopistojen Personal Trainer -tutkinnon osan ammattitaito osoitetaan ja arvioidaan todellisissa työelämän tehtävissä erilaisissa toimintaympäristöissä ja asiakastyössä.

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja osoittaa osaamisensa laatimalla asiakkaalle kattavan terveystä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävän liikuntasuunnitelman sekä ohjaamalla asiakasta sen toteuttamisessa.

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja laatii yksilöllisen liikunnaohjauksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin liittyvät dokumentit. Työtä tehdään siinä laajuudessa, että ammattitaidon voidaan todeta vastaavan ammattitaitovaatimuksia. Näyttöympäristön on sovelluttava personal training –toiminnan toteuttamiseen.

Ammattiosaamisen näytössä arvioidaan kokonaan

- työprosessin hallinta
- työmenetelmien, -välineiden ja materiaalin hallinta
- työn perustana olevan tiedon hallinta
- elinikäisen oppimisen avaintaidot.

Siltä osin kuin tutkinnon osissa vaadittavaa ammattitaitoa ei voida ammattiosaamisen näytössä tai tutkintotilaisuudessa osoittaa, sitä täydennetään muulla osaamisen arvioinnilla, kuten haastattelujen, tehtävien tai muiden menetelmien avulla.



YKSILÖLLINEN LIIKUNNANOAJAUS 15 OSP

OSAAMISEN ARVIOINTI – TUTKINNON OSAN ARVOSANA



TUTKINNON OSAN JA PROJEKTITYÖSKENTELYN YHTENVETO 0,5 OSP

1. Mitä opittiin?
2. Projektien, portfolioiden ja blogin esittely / vertaistyöskentely



OSAAMISEN SYVENTÄMINEN TYÖELÄMÄSSÄ 9 OSP



PROJEKTITYÖSKENTELY 5 OSP

ASIAKASSUHDE

Asiakashankinta
Lait ja viranomaisohjeet
Ravitsemus
Psyykkinen valmennus
Toiminnallinen anatomia
Case esimerkit ja tutorointi



TUTKINNON OSAN TAVOITTEET 0,5 OSP

ammattitaitovaatimusten käsittely
sisällön esittely
omien tavoitteiden määrittely

OPPIMISEN ARVIOINTI

BLOGI JA PORT-FOLIO
OSUUSKUNTATOIMINTA





TERVEYSLIIKUNNAN OHJAUS 15 OSP

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja osaa:

- suunnitella ja ohjata fyysistä toimintakykyä, hyvinvointia ja terveyttä edistäviä liikuntakokonaisuuksia ja yksittäisiä tunteja kohderyhmälle
- toteuttaa kunto- ja terveysliikunnan testaus- tai arviointikokonaisuuden
- seurata fyysisen toimintakyvyn kehittymistä
- ottaa kohderyhmän erityistarpeet huomioon
- toimia vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa
- motivoida omaehtoiseen liikuntaan
- ottaa huomioon moniammatillisen yhteistyön mahdollisuudet
- arvioida toteutuneita liikuntakokonaisuuksia ja yksittäisiä tunteja sekä kehittää omaa toimintaansa sen pohjalta.

Ydinkysymykset

1. Mitä on terveysliikunta?
2. Mitkä ovat terveysliikunnanmuodot?
3. Mikä on terveysliikunnan kohderyhmä?
4. Miten huomioin kohderyhmän tarpeet?
5. Miten toteutetaan terveysliikunnan testausprosessi?
6. Mitkä ovat motivointikeinoni ja miten aktivoin passiivisen liikkujan?

Tavoitteen asettelu

Opiskelija määrittelee omat henkilökohtaiset tavoitteet yhdessä opettajan kanssa ammattitaitovaatimukset huomioiden.





Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja osoittaa ammattitaitonsa suunnittelemalla ja ohjaamalla terveystuokontakokonaisuuden. Hän valitsee ja toteuttaa luotettavan ja turvallisen fyysisen toimintakyvyn testauksen tai arvioinnin, tulkitsee tuloksia sekä suunnittelee ja toteuttaa eri-ikäisten fyysistä toimintakykyä ja terveyttä edistävän liikuntakokonaisuuden eri kunto- ja terveystuokuntamuotoja käyttäen. Hän seuraa asiakkaan fyysisen toimintakyvyn kehittymistä. Työtä tehdään siinä laajuudessa, että ammattitaidon voidaan todeta vastaavan ammattitaitovaatimuksia.

Ammattiosaamisen näytössä arvioidaan kokonaan

- työprosessin hallinta
- työmenetelmien, -välineiden ja materiaalin hallinta
- työn perustana olevan tiedon hallinta
- elinikäisen oppimisen avaintaidot

Siltä osin kuin tutkinnon osassa vaadittavaa ammattitaitoa ei voida ammattiosaamisen näytössä tai tutkintotilaisuudessa osoittaa, sitä täydennetään muulla osaamisen arvioinnilla, kuten haastattelujen, tehtävien ja muiden menetelmien avulla.





TERVEYSLIIKUNNAN OHJAUS 15 OSP

OSAAMISEN ARVIOINTI – TUTKINNON OSAN ARVOSANA



TUTKINNON OSAN YHTEENVETO 0.5 osp



OSAAMISEN SYVENTÄMINEN TYÖELÄMÄSSÄ 9 osp



LAJITAITOJEN + PROJEKTITYÖSKENTELYÄ 5 osp

LIIKUNTA JA TERVEYS

Modernia kehonkäyttöä

Body and Mind -lajit

Sisäpyöräily

Ravitsemus

Asiakashankinta

Terveysliikuntalajit

OPPIMISEN ARVIOINTI

BLOGI JA PORT-FOLIO
OSUUSKUNTATOIMINTA

TUTKINNON OSAN TAVOITTEET 0.5 osp

ammattitaitovaatimusten käsittely

sisällön esittely

omien tavoitteiden määrittely



VALMENNUS 15 OSP

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja osaa

- suunnitella ja toteuttaa valmennuskokonaisuuden yksilölle tai joukkueelle
- suunnitella ja toteuttaa fyysisen ja motorisen toimintakyvyn testauksen ja arvioinnin sekä toimintakyvyn kehittymisen seurannan
- soveltaa käytännössä valmennusopin sekä psyykkisen valmennuksen perustietojaan
- soveltaa käytännössä perustietojaan elimistön rakenteesta ja toiminnasta sekä kasvusta, kehityksestä ja herkkyykskausista
- hyödyntää valmennuksessa teknisiä ja tietoteknisiä järjestelmiä
- motivoida, kannustaa ja antaa palautetta
- toimia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa
- toimia alan eettisten periaatteiden ja puhtaan urheilun arvojen mukaisesti
- kertoa suomalaisen valmennusjärjestelmän rakenteesta ja verkostoitua alan toimijoiden kanssa
- noudattaa turvallisuusohjeita ja toimia vaaratilanteita ennaltaehkäisevästi
- arvioida omaa toimintaansa ja ottaa vastaan palautetta.

Ydinkysymykset

1. Miten suunnittelen ja toteutan valmennuskokonaisuuden
2. Miten valitsen, suunnittelen ja toteutan ryhmälle sekä yksilölle soveltuvan testin?
3. Miten arvioin testituloksia ja suunnittelen harjoittelua saatujen tulosten pohjalta?
4. Miten valmennan kokonaisvaltaisesti huomioiden psyykkisen ja fyysisen osa-alueet?
5. Miten huomioin valmennuksessa perustietoja elimistön rakenteesta ja toiminnasta sekä kasvusta, kehityksestä ja herkkyykskausista?
6. Miten hyödynnän valmennuksen apuna teknisiä järjestelmiä?
7. Miten motivoin valmennettavia?
8. Miten kannustan ja annan palautetta valmennustilanteessa?
9. Miten huomioin vuorovaikutustilanteessa urheilijan ja hänen sidosryhmänsä sekä toimintaympäristön?
10. Miten edistän puhtaan urheilun arvoja?
11. Miten ennaltaehkäisen vaaratilanteita ja parannan turvallisuutta?





Tavoitteen asettelu

Opiskelija määrittelee omat henkilökohtaiset tavoitteet yhdessä opettajan kanssa ammattitaitovaatimukset huomioiden.

Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja osoittaa ammattitaitonsa toimimalla yksilö- tai joukkuelajin valmentajana. Hän perehtyy lajivalmennukseen, suunnittelee ja toteuttaa harjoituskokonaisuuden sekä siihen liittyvät testit sekä fyysisen ja motorisen toimintakyvyn kehittymisen seurannan. Työtä tehdään siinä laajuudessa, että ammattitaidon voidaan todeta vastaavan ammattitaitovaatimuksia.

Ammattiosaamisen näytössä arvioidaan kokonaan

- työprosessin hallinta
- työmenetelmien, -välineiden ja materiaalin hallinta
- työn perustana olevan tiedon hallinta
- elinikäisen oppimisen avaintaidot

Siltä osin kuin tutkinnon osassa vaadittavaa ammattitaitoa ei voida ammattiosaamisen näytössä tai tutkintotilaisuudessa osoittaa, sitä täydennetään muulla osaamisen arvioinnilla, kuten haastattelujen, tehtävien ja muiden menetelmien avulla.



VALMENNUS 15 OSP

OSAAMISEN ARVIOINTI – TUTKINNON OSAN ARVOSANA



TUTKINNON OSAN YHTEENVETO 0.5 osp



OSAAMISEN SYVENTÄMINEN TYÖELÄMÄSSÄ 9 osp



PROJEKTITYÖSKENTELYÄ 5 osp

VALMENNUSPROSESSI

Käytännön valmennusprosessin toteuttaminen projektissa

TAI

Projekti: Valmennussuhde yksilöön tai joukkueeseen omassa urheilu / liikuntaseurassa, valmennuskeskuksessa tai Tampereen Urheiluakatemiassa. Opiskelija tekee testauksen yksilölle tai ryhmälle soveltuvasti ja sen pohjalta suunnittelee ja toteuttaa harjoittelua.

Tavoitteena siirtää vuosisuunnitelma käytännön valmennukseen.



TUTKINNON OSAN TAVOITTEET 0.5 osp

ammattitaitovaatimusten käsittely

sisällön esittely

omien tavoitteiden määrittely

OPPIMISEN ARVIOINTI

BLOGI JA PORT-FOLIO
OSUUSKUNTATOIMINTA



SOVELTAVAN LIIKUNNAN OHJAUS 15 OSP

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja osaa:

- suunnitella, organisoida ja ohjata liikunnanohjaukokonaisuuden ikääntyville ja erityisryhmiin kuuluville
- havainnoida ja kartoittaa asiakkaan toimintakykyä
- ottaa huomioon saavutettavuuden ja esteettömyyden soveltavan liikunnan suunnittelussa ja ohjauksessa
- soveltaa ohjatessaan tilanteen mukaan
- käyttää puheen tukena muita aistikanavia
- käyttää soveltaen opetusvälineitä ja liikunnan apuvälineitä
- soveltaa tietojaan erilaisista sairauksista ja vammoista
- toimia moniammatillisessa yhteistyössä
- ottaa huomioon vammaisurheilun erityispiirteitä ohjaus- ja kilpailutoiminnassa
- ottaa huomioon terveyden, turvallisuuden ja toimintakyvyn edistämisen näkökulmat ohjaustilanteessa
- arvioida omaa toimintaansa ja ottaa vastaan palautetta

Ydinkysymykset

1. Mitä on ikääntyvien ja soveltava liikunta?
2. Millaiset monipuoliset toimintaympäristöt soveltuvat ikääntyvien ja erityisryhmiin kuuluville liikkujille?
3. Miten huomioin suunnittelussa ja ohjauksessa ikääntyvien ja soveltavan liikunnan erityispiirteet moniammatillisesti?
4. Miten havainnoin ja kartoitan asiakkaan toimintakyvyn?
5. Miten käytän liikunnan opetus - ja apuvälineitä sekä eri aistikanavia puheen ja liikkeen tukena?
6. Miten huomioin vammaisurheilun erityispiirteitä ohjaus- ja kilpailutoiminnassa?
7. Miten huomioin terveyden, turvallisuuden ja toimintakyvyn ohjaustilanteessa?
8. Miten otan arvioin toimintaani ikääntyvien ja soveltavan liikunnan ohjaajana?

Tavoitteen asettelu

Tutkinnonosan osaamiskokonaisuudessa perehdytään ikääntyvien ja soveltavan liikunnan kokonaisvaltaiseen suunnitteluun sekä vammaisurheilun ohjaus- ja kilpailutoiminnan erityispiirteisiin. Opiskelija oppii soveltamaan tietojaan käytännön ohjaustilanteissa ja havainnoimaan terveyden, turvallisuuden ja toimintakyvyn edistämisen näkökulman.





Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja osoittaa ammattitaitonsa suunnittelemalla ja toteuttamalla soveltavan liikunnan ohjauskokonaisuuden, jossa hän valitsee kohderyhmälle soveltuvia ohjausmenetelmiä ja työtapoja, soveltaa liikuntamuotoja ja -lajeja, ottaa huomioon apuvälineiden käytön ja avustajan tarpeellisuuden sekä soveltaa ja eriyttää. Hän osallistuu soveltavan liikunnan hankkeen, projektin tai tapahtuman järjestämiseen ja raportoi hankkeen, projektin tai tapahtuman toteutuksesta sekä omasta toiminnastaan. Työtä tehdään siinä laajuudessa, että ammattitaidon voidaan todeta vastaavan ammattitaitovaatimuksia.

Ammattiosaamisen näytössä arvioidaan kokonaan

- työprosessin hallinta
- työmenetelmien, -välineiden ja materiaalin hallinta
- työn perustana olevan tiedon hallinta
- elinikäisen oppimisen avaintaidot

Siltä osin kuin tutkinnon osassa vaadittavaa ammattitaitoa ei voida ammattiosaamisen näytössä tai tutkintotilaisuudessa osoittaa, sitä täydennetään muulla osaamisen arvioinnilla, kuten haastattelujen, tehtävien ja muiden menetelmien avulla.



SOVELTAVAN LIIKUNNAN OHJAUS 15 OSP

OSAAMISEN ARVIOINTI – TUTKINNON OSAN ARVOSANA



TUTKINNON OSAN YHTEENVETO 1 osp

3. Mitä opittiin?
4. Projektien, Portfolioiden ja blogin esittely / vertaistyöskentely



OSAAMISEN SYVENTÄMINEN TYÖELÄMÄSSÄ



PROJEKTITYÖSKENTELYÄ

- Sherborne ja psykomotoriikka kurssi
- Sensomotoriikka
- Ikääntyvien ja soveltavan liikunnan liikuntamuodot ja – lajit
- Vaihtoehtoiset kommunikointimenetelmät esim. tukiviittomat ja piktogrammit
- Tietoa sairauksista ja vammoista sekä soveltaa opetus- ja liikunnanapuvälineitä
- Moniammatillinen projekti jossa toteutuu ikääntyvien tai soveltavan liikunnan erityispiirteet ohjaus ja kilpailutoiminnassa



TUTKINNON OSAN TAVOITTEET

- ammattitaitovaatimusten käsittely
- sisällön esittely
- omien tavoitteiden määrittely

OPPIMISEN ARVIOINTI

BLOGI JA PORT-FOLIO
OSUUSKUNTATOIMINTA





TERVE URHEILIJA 15 OSP

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja osaa:

- toimia asiantuntijana Kymppiympyrän seitsemässä (7) sisältöalueessa
- soveltaa käytännön kouluttaja- ja ohjaustyöhön Kymppiympyrän sisältöalueet: testaaminen ja arviointi, urheilijan ominaisuudet, monipuolinen liikunta ja urheilu, kehon huolto ja palautuminen, ravitseminen, terveydenhuolto, eettisyys ja pelisäännöt
- syventää osaamista käytännössä Kymppiympyrän yhdessä tai kahdessa valitsemassaan sisältöalueessa
- suunnitella terveyden edistämisen, valmennuksen kehittämisen tai toimintaympäristöön soveltuvan kehittämissuunnitelman
- noudattaa turvallisuusohjeita ja osaa toimia ensiapua vaativissa tilanteissa
- toimia ohjauksessaan yksilöitä huomioiden sekä vammoja ennaltaehkäisevästi
- käyttää oppimisen ja opettamisen perustaitoja ohjauksessaan
- suunnitella ja toteuttaa sekä saada kouluttajavalmiuksia yksittäisen ja lyhyen aikavälin harjoitus- tai ohjaussuunnitelman laatimisessa
- edistää omassa ohjauksessaan ja asiantuntijaroolissa urheilullista elämäntapaa
- luoda avoimen ja luottamusta herättävän ilmapiirin
- toimia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa

Ydinkysymykset

1. Mitä tarkoittaa Kymppiympyrä ja kuinka sovellan sen sisältöalueita käytännön ohjaustyöhön?
2. Miten laadin kehittämissuunnitelman yhdestä kymppiympyrän sisältöalueesta?
3. Miten edistän turvallisuutta toimintaympäristössäni?
4. Miten ennaltaehkäisen vammoja ja huomioin yksilön ohjauksessa?
5. Miten sovellan ohjauksessa opettamisen ja oppimisen perustaitoja?
6. Miten suunnittelen ja toteutan tavoitteellista harjoittelua?
7. Kuinka edistän urheilullista elämäntapaa?
8. Miten luon avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin sekä vuorovaikutuksen?





Tavoitteen asettelu

Opiskelija määrittelee omat henkilökohtaiset tavoitteet yhdessä opettajan kanssa ammattitaitovaatimukset huomioiden.

Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija tai tutkinnon suorittaja osoittaa ammattitaitonsa toimimalla urheilu- tai liikuntaseurassa, liikuntapainotteisessa oppilaitoksessa, joukkueen, ryhmän, yksilöurheilijoiden valmennuksessa tai ohjauksessa tai lajiliitossa tai alueorganisaatiossa.

Opiskelija perehtyy Terve Urheilija - ohjelman Kymppiympyrään. Hän tekee Kymppiympyrän analyysin omassa toimintaympäristössään. Tämän pohjalta opiskelija valitsee yhden tai kaksi kehitettävää osa-aluetta toimintaympäristöönsä sekä laatii terveyden edistämisen tai valmennuksen kehittämisen suunnitelman. Pohjautuen kehityssuunnitelmaan opiskelija suunnittelee ja toteuttaa koulutustilaisuuden tai luennon (valmistaa materiaalipaketin urheilijan/liikkujan/koululaisen terveyden edistämiseksi) sekä ohjaa tai valmentaa valittua ryhmää. Työtä tehdään siinä laajuudessa, että ammattitaito voidaan todeta vastaavan ammattitaitovaatimuksia.

Ammattiosaamisen näytössä arvioidaan kokonaan

- työprosessin hallinta
- työmenetelmien, -välineiden ja materiaalin hallinta
- työn perustana olevan tiedon hallinta
- elinikäisen oppimisen avaintaidot

Siltä osin kuin tutkinnon osassa vaadittavaa ammattitaitoa ei voida ammattiosaamisen näytössä tai tutkintotilaisuudessa osoittaa, sitä täydennetään muulla osaamisen arvioinnilla, kuten haastattelujen, tehtävien ja muiden menetelmien avulla.



TERVE URHEILIJA 15 OSP

OSAAMISEN ARVIOINTI – TUTKINNON OSAN ARVOSANA



TUTKINNON OSAN YHTENNVETO 1 osp

5. Mitä opittiin?
6. Projektien, Portfolioiden ja blogin esittely / vertaistyöskentely



OSAAMISEN SYVENTÄMINEN TYÖELÄMÄSSÄ



PROJEKTITYÖSKENTELYÄ

Kymppiympyrän asiantuntijana toimiminen

Kymppiympyrän analyysi

- urheilijan ominaisuudet
- monipuolinen liikunta ja urheilu
- testaaminen ja arviointi
- kehon huolto ja palautuminen
- ravitsemus
- terveydenhuolto
- eettisyys ja pelisäännöt

Yhteistyö koulujen / urheiluseurojen kanssa



TUTKINNON OSAN TAVOITTEET

ammattitaitovaatimusten käsittely

sisällön esittely

omien tavoitteiden määrittely

OPPIMISEN ARVIOINTI

BLOGI JA PORT-FOLIO
OSUUSKUNTATOIMINTA

