

LIIKO Liikunnanohjaaja

Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto, 210 op

Liikunnanohjaaja (AMK)

- Ohjelma
- Opetussuunnitelmat
- Opintotarjonta

Tutkintonimike tai pätevyys ja koulutuksen taso

Liikunnanohjaaja (AMK)

Hakukelpoisuus ja hakeminen

Ammattikorkeakoululaki 932/2014 25 §

Tutustu hakutietoihin www.opintopolku.fi -sivustolla ennen hakua.

Laajuus ja kesto

210 opintopistettä, keskimäärin 3,5 vuotta.

Osaamisen tunnistaminen

Koulutuksessa sovelletaan aikaisemmin hankitun osaamisen tunnistamis- ja tunnustamismenettelyä (AHOT). Lisäksi Haaga-Helian työn opinnollistamisen mallin (Work & Study) avulla voi olla mahdollista kerryttää opintopisteitä työpaikalla opintojen aikana. [Tutustu Haaga-Helian aiemmin hankitun osaamisen tunnistamisen periaatteisiin](#)

Opiskelumuoto

Opinnot Vierumäen kampuksella toteutetaan päiväopintoina ja niiden kesto on 3,5 vuotta. Päiväopinnoissa tulee varautua läsnäoloon kampuksella maanantaista perjantaihin. Koulutuksen menestyksellään suorittaminen vaatii tavoitteellista opiskelua ja merkittävää ajallista panostusta sekä sitoutumista opintoihin.

Tampereen sivutoimipisteen monimuoto-opinnoissa lähiopetusta on pääsääntöisesti 3-4 pv/lähijakso. Lähijaksoja on noin 1krt/kk ja niillä edellytetään läsnäoloa. Monimuoto-opiskelussa keskeistä ovat lähijaksojen lisäksi etäjaksojen aikana työstettävät erilaiset laajat omaa osaamista kehittävät oppimistehtävät. Oppimistehtäviä suoritetaan sekä itsenäisesti että ryhmissä myös sähköisiä työkaluja hyödyntäen. Oppimistehtävät pyritään mahdollisuuksien mukaan opinnollistamaan ja kytkemään opiskelijan omiin työtehtäviin.

Opiskelukieli

Suomi

Vaatimukset ja asetukset

Opetussuunnitelman mukaisten opintojen suorittaminen, pakollinen harjoittelu, opinnäytetyö ja kypsyysnäyte.

Haaga-Helian toimintaa ohjaa [Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 18.12.2014/1129](#) ja [Haaga-Helian tutkintosääntö](#)

Opintosuoritukset ja arviointi

Opintojaksojen arviointikriteerit löytyvät opintojaksokuvauksista. Lue lisää arvioinnista [Haaga-Helian tutkintosäännöstä](#)

Tavoitteet ja rakenne

Liikunnanohjaaja (AMK) tutkinnon opinnot koostuvat liikunta-alan avain- ja asiantuntijaosaamisista. Lisäksi tutkintoon kuuluu yleisiä työelämässä tarvittavia avainosaamisia sekä työelämän oppimisympäristöissä tapahtuvaa harjoittelua. Opintoissaan opiskelija suuntautuu joko liikunta- ja hyvinvointipalveluiden tai urheilun toimintaympäristöön ja rakentaa yksilöllisen oppimispolkunsa tavoitteidensa suunnassa.

Suuntautumisopinnot

Voit suunnitella yksilöllistä oppimispolkuasi opintojen aikana seuraavien teemojen ympärille:

- Terveysliikunta ja hyvinvointipalvelut: hyvinvointivalmennus, terveyden ja liikunnan edistäminen, terveysliikunnan kouluttajuus)
- Liikunta- ja hyvinvointipalveluiden kehittäminen
- Urheiluvalmennus: urheilijalähtöinen valmennus, urheiluvalmennuksen ja urheilutoiminnan kehittäminen, vastuullinen seuratoiminta ja johtaminen, osaamisen kehittäminen

Lisäksi opiskelijan on mahdollista liittää oppimispolkuunsa opintoja koko Haaga-Helia ammattikorkeakoulun laajasta tarjonnasta.

Yksilölliset oppimispolut

Opintoissa korostuu yhdessä tekeminen, ajantasaisen tiedon hyödyntäminen, verkostoituminen liikunta-alan eri toimijoihin sekä monipuoliset yksilön oppimista tukevat pedagogiset ratkaisut.

Opintojen alussa jokaiselle opiskelijalle nimetään oma opinto-ohjaaja, joka auttaa ja ohjaa opiskelijaa kehittämään itseään kohti unelmatyötä. Opinto-ohjaaja toimii opiskelijan tukena koko tutkinnon ajan oppimiseen, harjoitteluihin, vaihto-opiskeluun ja urasuunnitelmiin liittyvissä asioissa.

Kansainvälistyminen

Suomenkielisessä koulutuksessa voit valita vapaasti myös Haaga-Helian englanninkielisestä opetustarjonnasta. Hyödynnämme kansainvälistä verkostoa opetuksemme kehittämisessä ja tarjoamme opiskelijoille kansainvälisiä verkottumismahdollisuuksia opintojen aikana.

Haaga-Heliassa sinulla on lisäksi mahdollisuus opiskella laaja ja monipuolinen ammatillinen kielitaito. Kielivalikoimiimme kuuluvat englanti, espanja, japani, kiina, ranska, ruotsi, saksa, suomi, venäjä ja viro. Voit myös hakea opiskelijavaihtoon yhteistyökorkeakouluihimme useassa eri maassa.

Harjoittelu ja työelämäyhteistyö

Harjoittelu koostuu perus- ja suuntautumisharjoittelusta ja on yhteensä 30 op. Harjoittelut voi tehdä 5 opintopisteen kokonaisuuksina. Perusharjoittelua suositellaan tekemään jo heti opintojen alussa.

Osa opintojaksoista toteutetaan osin työelämään linkitettyinä oppimistehtävinä, joissa yhdistetään sekä teoriaa että käytäntöä. Näiden opintojaksojen aikana opiskelija pääsee kehittämään todellisia työtehtäviä case-tapahtumien kautta.

Uramahdollisuudet

Koulutuksemme avaa sinulle ovet mitä moninaisempiin liikunta-alan työpaikkoihin ja verkostoihin sekä Suomessa että kansainvälisesti. Haaga-Helian liikunnanohjaajat ovat arvostettuja ammattilaisia, jotka toimivat asiantuntija-, kehittämis- ja esimiestehtävissä liikunnan eri toimintaympäristöissä.

Opiskelijamme ovat viime vuosina työllistyneet mm. hyvinvointi- ja liikuntapalveluiden kehittäjiksi, hyvinvointivalmentajiksi ja -koordinaattoreiksi, tapahtumatuottajiksi, seuratoiminnan- tai valmennuksen kehittäjiksi, urheiluvalmentajiksi, valmennuspäälliköiksi, liikunta-alan yrittäjiksi sekä erilaisiin kouluttaja- ja projektitehtäviin.

Jatko-opinnot

Tutkinto antaa hakukelpoisuuden ylempään ammattikorkeakoulututkintoon esimerkiksi Haaga-Heliassa ja maisteriopintoihin useissa yliopistoissa ja muissa korkeakouluissa.

Alumnitoiminta

Haaga-Heliassa järjestetään aktiivisesti alumnitoimintaa ja erilaisia alumnitapahtumia.
[Lue lisää alumnitoiminnasta](#) ja jätä yhteystietosi, jotta voimme kertoa tulevista tapahtumistamme.

Yhteystiedot

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu
Vierumäen kampus
Kaskelantie 10
19120 Vierumäki

[Opintopalveluiden yhteystiedot ja aukioloajat](#)

Sähköposti: [opintopalvelut\(at\)haaga-helia.fi](mailto:opintopalvelut(at)haaga-helia.fi)

Tutkintojohtaja Teemu Lehmusto, puh. 050 412 2923
Sähköposti: [etunimi.sukunimi \(at\) haaga-helia.fi](mailto:etunimi.sukunimi(at)haaga-helia.fi)

Haaga-Helian vaihde: (09) 229 611

Liikunnanohjaaja, päivä ja monimuoto, Vierumäki

Haluamme tarjota opiskelijoillemme motivoivia ja työelämäläheisiä oppimisympäristöjä, joissa he pystyvät kehittymään sekä ihmisinä että tulevana liikunta-alan ammattilaisina. Opintojen tavoite on tarjota valmiudet liikunta-alan asiantuntija- ja kehittäjätehtäviin, joissa korostuvat itseohjautuvuus, ajantasaisen tiedon hyödyntäminen ja yhdessä oppimisen taidot.

Opiskelija perehtyy opintojensa aikana seuraaviin liikunta-alan toimintaympäristöihin: kilpa- ja huippu-urheiluun sekä hyvinvointi- ja liikuntapalveluihin. Opintojen aikana on mahdollista kehittää osaamista mm. liikunnan ja urheilun pedagogiikan, asiakaslähtöisten palveluiden ja -tapahtumien, liikuntajohtamisen ja organisaatioiden kehittämisen sekä yrittäjyyden parissa.

Liikunnanohjaaja voi toimia julkishallinnossa, kansalaisjärjestöissä tai yksityissektorilla. Työ voi sisältää kehittämistä, suunnittelua, markkinointia, johtamista, ohjausta, osaamisen kehittämistä tai urheilijakeskeistä valmennusta. Opinnot antavat valmiuksia toimia myös yrittäjänä. Valmistuttuaan opiskelija voi edistää ja kehittää työssään ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia, kilpa- ja huippu-urheilua ja liikuntaelämyksiä.

Tunnus	Nimi	Summa
LIKO22	Liikunnanohjaaja, päivä ja monimuoto, Vierumäki	210
LIIVAIN	Avainosaamiset	80
LIYHTEISET	Yhteiset avainosaamiset	50
COM001HH1A	Ammatillinen viestintä	5
MAR001HH1A	Asiakasymmärrys ja markkinointi	5
ICB001HH1A	ICT-valmiudet	5
SAL001HH1A	Asiakaskokemus ja myynti	5
HRL001HH1A	Tiimityö ja projektiosaaminen	5
ANA001HH1A	Tutkimus- ja kehittämisosaaminen	5
ECO001HH1A	Yrityksen talous	5
ENT001HH1A	Yrittäjyys ja liiketoiminta	5
ENG001HH1AE	Professional English	5
SWE001HH1A	Svenska för arbetslivet	5
LIIVAIMET	Avaimet opiskeluun ja työelämään	5
LIYHTOS	Yhteinen osuus	1
STU001HH1A	Johdanto opiskeluun	1
LIIVALO	Valinnainen osuus	4
STU002HH1A	Digistartti	1
STU003HH1A	Opiskelutaidot	1
STU004HH1A	Ajanhallinta	1
STU005HH1A	Hyvinvoinnin ja itsensä johtamisen taidot	1
STU006HH1A	Tunnista ja sanoita vahvuutesi	1
STU007HH1A	Oman urasuunnitelman kehittäminen	1
STU008HH1A	Työnhakutaidot	1
STU009HH1A	Uralle vauhtia alumnien avulla	1
STU010HH1A	Opiskelu ja yrittäjyys	1

LIITUTKINNON	Tutkinnon avainosaamiset	25
PHY001LI1A	Liikunnan ja urheilun pedagogiikka 1	5
PHY002LI1A	Liikunnan ja urheilun pedagogiikka 2	5
PHY003LI1A	Tapahtumajärjestäminen	5
PHY004LI1A	Toiminnallinen anatomia ja fysiologia	5
PHY005LI1A	Liikunta-alan toimintaympäristö	5
LIASIAN	Asiantuntijaosaamiset	85
LIOMAASIAN	Liikunnanohjaajan asiantuntijaosaaminen	75
LIISUUNT	Suuntautuminen	40
LIITERVHYV	Liikunta ja hyvinvointi	40
SPO001AS3A	Vastuullinen johtaminen liikunta-alalla	5
PHY001AS3A	Liikuntaa ja hyvinvointia edistävät toimintaympäristöt	5
PHY002AS3A	Terveysten ja liikunnan edistäminen 1	5
PHY003AS3A	Terveysten ja liikunnan edistäminen 2	5
PHY004AS3A	Liikunta sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa	5
PHY005AS3A	Hyvinvointivalmentajana kehittyminen 1: hyvinvointivalmennuksen työkalut ja hyvinvointiteknologia	5
PHY006AS3A	Hyvinvointivalmentajana kehittyminen 2: testaus ja harjoittelun ohjelmointi	5
PHY007AS3A	Terveysliikunnan kouluttajuus ja asiantuntijana kehittyminen	5
LIURHVALM	Urheilu	40
SPO001AS3A	Vastuullinen johtaminen liikunta-alalla	5
SPO002AS3A	Vastuullinen urheiluseuratoiminta ja urheilijan polut	5
SPO003AS3A	Osaamisen kehittäjän taidot	5
SPO004AS3A	Osaamisen kehittämisen suunnittelu ja toteutus	5
SPO006AS3A	Kokonaisvaltaisen valmennuksen suunnittelu	5
SPO007AS3A	Valmentajana toimiminen 1	5
SPO008AS3A	Valmentajana toimiminen 2	5
SPO009AS3A	Kokonaisvaltaisen valmennuksen arviointi ja reflektointi	5
LIKEHJOHT	Liikunta- ja urheilujohtaminen	40
SPO001AS3A	Vastuullinen johtaminen liikunta-alalla	5
PHY001AS3A	Liikuntaa ja hyvinvointia edistävät toimintaympäristöt	5
PHY002AS3A	Terveysten ja liikunnan edistäminen 1	5
PHY003AS3A	Terveysten ja liikunnan edistäminen 2	5
PHY004AS3A	Liikunta sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa	5
SPO002AS3A	Vastuullinen urheiluseuratoiminta ja urheilijan polut	5
SPO003AS3A	Osaamisen kehittäjän taidot	5
SPO004AS3A	Osaamisen kehittämisen suunnittelu ja toteutus	5
SPO005AS3A	Urheilun oppivat yhteisöt	5
PHY008AS3A	Liikunta-alan rakenteet ja toimintaedellytykset	5
PHY009AS3A	Liikunta-, hyvinvointi- ja urheilutoiminnan kehittäminen	5
PHY010AS3A	Liikunta-alan kehittyvät organisaatiot	5

LIISOVELI	Soveltava liikunta	40
SPO001AS3A	Vastuullinen johtaminen liikunta-alalla	5
PHY011AS3A	Adapted Physical Education	10
PHY012AS3A	Adapted Physical Activity in Rehabilitation	10
PHY013AS3A	Adapted Physical Activity in Sports and Recreation	10
LIITAYASIA	Täydentävä liikunnanohjaajan asiantuntijaosaaminen	35
LIASIAN	Liikunta-alan asiantuntijuus	30
PHY001AS2A	Taidon oppiminen	5
PHY002AS2A	Ravitsemus ja palautuminen	5
PHY003AS2A	Liikuntakäyttäytyminen ja motivaatio	5
PHY004AS2A	Liikuntapalveluiden kehittäminen	5
PHY005AS2A	Soveltava liikunta	5
SPO002LI1A	Fyysisen harjoittelun perusteet	5
LIASIANTYHT	Asiantuntijana kasvaminen	5
PHY006AS2A	Liikunta-alan asiantuntijaksi kasvaminen 1	2
PHY007AS2A	Liikunta-alan asiantuntijaksi kasvaminen 2	2
PHY008AS2A	Liikunta-alan asiantuntijaksi kasvaminen 3	1
LIITAYDAS	Täydentävä asiantuntijaosaaminen	0-10
PHY001AS4A	Hyvinvointiteknologian perusteet	5
PHY002AS4A	Työkaluja elintapavalmennukseen	5
PHY003AS4A	Tekijänä tapahtumassa	0-5
PHY004AS4A	Liikunnanohjaaja personal trainerina	10
PHY005AS4A	Ryhmäytyminen ja yhteisöllisyys	3
SPO008AS4A	Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ja syömishäiriöt urheilussa	5
LIIHARJOITTELU	Työharjoittelu	30
PLA031HH1A	Perusharjoittelu	0-5
PLA032HH1A	Perusharjoittelu 2	0-5
PLA033HH1A	Perusharjoittelu 3	0-5
PLA031HH2A	Suuntautumisharjoittelu	0-5
PLA032HH2A	Suuntautumisharjoittelu 2	0-5
PLA033HH2A	Suuntautumisharjoittelu 3	0-5
LIIOPINNAYTE	Opinnäytetyö	15
THE7HH901	Opinnäytetyö, vaihe 1	5
THE7HH902	Opinnäytetyö, vaihe 2	5
THE7HH903	Opinnäytetyö, vaihe 3	5
THE7HH904	Kypsyysnäyte	0

LIIKO22 Liikunnanohjaaja, päivä ja monimuoto, Vierumäki: 210 op**LIIAVAIN Avainosaamiset: 80 op****Osaamistavoitteet**

Haaga-Helian yhteiset avainosaamiset ovat kaikille opiskelijoille pakollisia.

LIYHTEISET Yhteiset avainosaamiset: 50 op**Osaamistavoitteet**

Haaga-Helian yhteiset avainosaamiset ovat kaikille opiskelijoille pakollisia.

COM001HH1A Ammatillinen viestintä: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa

- viestiä suullisesti ja kirjallisesti tavoitteiden ja kohderyhmien edellyttämällä tavalla vastuullisuusnäkökulmat huomioiden
- hyödyntää useita viestinnän keinoja, kanavia ja digitaalisia alustoja
- tunnistaa oman osaamisensa ja markkinoida osaamistaan vakuuttavasti
- kohdata ja kuunnella muita sekä antaa ja vastaanottaa palautetta, ja viestiä kielitietoisesti
- arvioida erilaisia tietolähteitä, niiden toimintatapoja ja motiiveja kriittisesti sekä tuntea vastuunsa tiedosta, jota välittää eteenpäin.

Sisältö

- yritysviestinnän kenttä
- tiedottava kirjoittaminen
- erottuva esiintyminen
- henkilöbrändi ja digitaalinen jalanjälki
- työnhaku ja kohderyhmälähtöinen erottautuminen
- kriittisen lukutaidon perusta

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Tämä opintojakso on osa pakollisia avainosaamisten opintojaksoja.

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Opiskelija:

- osaa muotoilla suullista ja kirjallista viestintää tavoitteen ja tilanteen mukaisesti
- tuntee erityyppisiä viestinnän kanavia ja digitaalisia alustoja.

Arvosana 3

Opiskelija:

- osaa tuottaa tarkoituksenmukaisesti tietolähteisiin perustuvaa ja tehtävänannon mukaista viestintää kohderyhmälähtöisesti kulttuurisidonnaisuuden sekä vastuullisuusnäkökulmat huomioiden
- osaa käyttää useita viestinnän kanavia ja alustoja
- tunnistaa omat vahvuutensa ja kehittämiskohteensa erilaisissa vuorovaikutustilanteissa.

Arvosana 5

Opiskelija:

- osaa tuottaa merkityksellistä sisältöä hyvällä suomen kielellä monipuolisia lähteitä hyödyntäen ja kulttuurisidonnaisuuden sekä vastuullisuusnäkökulmat huomioiden
- osaa hyödyntää erityyppisiä viestinnän kanavia ja alustoja monipuolisesti
- osaa viestiä vakuuttavasti vaativissa esiintymis- ja vuorovaikutustilanteissa.

MAR001HH1A Asiakasymmärrys ja markkinointi: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa

- määritellä markkinoinnin peruskäsitteet sekä prosessit
- kuvailla asiakaskeskeisyyden, brändin ja palvelulupauksen
- kerätä asiakasymmärrystä tukevaa tietoa eri lähteistä ja kanavista Suomessa ja ulkomailla
- kuvata asiakkaiden tarpeita ja asiakaspolkuja
- tunnistaa kulttuurisidonnaisuuden vaikutuksen asiakasymmärrykseen
- tunnistaa markkinoinnin kilpailukeinot ja soveltaa niitä vastuullisesti.

Sisältö

Opintojaksolla käsitellään seuraavia teemoja:

- markkinoinnin peruskäsitteet
- markkinoinnin kehittyminen ja sen merkitys yritykselle
- kuluttajakäyttäytymisen ja asiakkaisiin liittyvän tiedon yhdistäminen asiakasprofiilien rakentamisessa (asiakasymmärrys)
- markkinoinnin kilpailukeinot 4p:stä (tuote, hinta, saatavuus ja markkinointiviestintä) laajennettuun 7 p:hen (henkilöstö, asiakaspalvelu sekä prosessit)
- brändin merkitys kilpailuetuna
- vastuullisuus ja kansainvälisyys markkinoinnissa

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Opiskelija:

- tuntee markkinointiin liittyvät peruskäsitteet ja prosessit ja keskeiset markkinoinnin tavoitteet
- ymmärtää asiakaskeskeisyyden merkityksen toiminnassa
- osaa kuvailla markkinoinnin kilpailukeinoja ja asiakastarpeita
- osaa nimetä suomalaisia ja kansainvälisiä tietolähteitä ja kanavia, joista asiakkaisiin liittyvää tietoa on saatavilla.

Arvosana 3

Opiskelija:

- osaa muotoilla markkinoinnin tavoitteita ja ymmärtää brändin ja palvelulupauksen merkityksen
- osaa vertailla markkinoinnin kilpailukeinoja ja ymmärtää niiden yhteyden markkinoinnin ja myynnin tavoitteisiin
- ymmärtää kestävä kehityksen periaatteet ja kulttuurisidonnaisuuden vaikutuksen markkinoinnissa ja myynnissä
- osaa kerätä asiakasymmärrystä tukevaa tietoa eri lähteistä. Osaa kehittää ratkaisuja asiakastarpeisiin sekä viestiä omat ideansa.

Arvosana 5

Opiskelija:

- osaa perustella eri kilpailukeinojen edut ja haasteet ja soveltaa niitä markkinoinnin ja myynnin tavoitteiden saavuttamiseksi
- osaa analysoida kestävä kehityksen periaatteiden toteutumista markkinoinnissa
- ymmärtää kulttuurisidonnaisuuden vaikutuksen
- opiskelija osaa analysoida asiakastarpeita ja kehittää markkinointitoimenpiteiden avulla lisäarvoa asiakkaalle sekä viestiä omat ratkaisunsa ammattimaisesti.

Hyväksytty, hylätty

Opintojaksoon liittyy kaksi oppimistehtävää ja tentti. Näistä opiskelija voi saada yhteensä maksimissaan 100 pistettä. Opintojakson arvosana määräytyy pisteiden perusteella seuraavasti:

90 – 100 5

80 – 89 4

70 – 79 3

60 – 69 2

50 – 59 1

alle 50 pistettä hylätty

ICB001HH1A ICT-valmiudet: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- käyttää toimisto-ohjelmia yksin sekä yhdessä muiden kanssa
- toimia tietoturva ja tietosuojan huomioiden
- käyttää ajanmukaisia yhteistyökaluja tarkoituksenmukaisesti
- luoda saavutettavia asiakirjoja

Sisältö

Viestinnän työvälineet

Tietoturva ja tietosuoja

Tekstinkäsittely (Word)

Taulukkolaskenta (Excel)

Esiteityökalut (PowerPoint)

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintoihin

Ennen tämän opintojakson suorittamista opiskelijalla tulee olla suoritettuna Digistartti-opintojakso (1 op) tai muutoin hankittuna sitä vastaava osaaminen, tiedot ja taidot.

Lisätiedot

Tällä opintojaksolla ja Haaga-Heliassa yleisesti käytetään toimisto-ohjelmista englanninkielisiä Microsoft Office Word, Excel ja PowerPoint-ohjelmistoja. Opintojakson aikana materiaalit ja ohjeet (videot, linkit ja dokumentit) ovat joko suomeksi tai englanniksi riippuen materiaalin saatavuudesta. Suurin osa on pyritty toteuttamaan suomeksi.

Opintojakson materiaalit eivät tue Mac-käyttäjiä.

Huom! Ohjelmistot tulee olla asennettu koneelle, OfficeOnline ei riitä.

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Opiskelija

- Osaa luoda, muokata ja tallentaa tiedostoja toimistotyökaluilla
- Osaa jakaa tiedostoja eri käyttöoikeuksilla yksilöille ja ryhmille
- Hallitsee tietoturvan ja tietosuojan peruskäsitteet

Arvosana 3**Opiskelija**

- Osaa itsenäisesti käyttää toimistotyökaluja työtehtävien nopeuttamiseksi
- Osaa toimia tietoturvallisesti tietosuojaa kunnioittaen
- Tietää järjestelmien ja verkkosovellusten peruskäsitteet

Arvosana 5**Opiskelija**

- Osaa soveltaa työvälineitä käytännön tehtävissä
- Tuntee verkkoympäristön riskit ja osaa suojata tiedostonsa ja kansionsa
- Tietää järjestelmien ja sovellusten toimintatapojen perusteet

SAL001HH1A Asiakaskokemus ja myynti: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- määritellä myynnin prosessit sekä peruskäsitteet
- tunnistaa asiakkaiden tarpeita ja asiakaskokemuksen kehittämiskohteita
- kuvata myyntikohtaamisen eri vaiheet ja myydä omat ideansa muille
- toimia palveluhenkisesti ja tuottaa ratkaisuja asiakkaiden tarpeisiin myyntitavoitteiden saavuttamiseksi ymmärtäen kulttuurisidonnaisuuden vaikutuksen myyntiprosessiin
- osaa arvioida asiakaskokemukseen vaikuttavia tekijöitä, myös eettisestä, kestävän kehityksen ja globaalien megatrendien näkökulmasta.

Sisältö

Opintojakso rakentuu seuraavien teemojen ympärille:

- Myynnin merkitys yritykselle, erilaiset myynnin roolit, B2B vs B2C
- Myyntiprosessi
- OEH, myyntisuppilo
- Asiakaskokemuksen osa-alueet, otsoprosessiin vaikuttavat tekijät
- Onnistuneen myynnin kohtaamisen elementit

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opintojakso on osa Haaga-Helian avainosaamisia.

Arviointikriteerit**Arvosana 1****Opiskelija:**

- osaa määritellä myyntiin liittyvät käsitteet ja prosessit sekä nimetä myyntiin liittyviä tavoitteita
- tunnistaa omassa roolissaan sisäiset ja ulkoiset asiakkaansa
- osaa kuvata myyntikohtaamisen vaiheet sekä asiakaskokemukseen vaikuttavia tekijöitä

Arvosana 3**Opiskelija:**

- osaa muotoilla myyntiin ja asiakaskohtaamiseen liittyviä tavoitteita

- osaa kerätä asiakaskokemukseen liittyvää tietoa eri tietolähteistä ja kanavista
- ymmärtää pitkäaikaisten ja kannattavien asiakkuuksien merkityksen yritystoiminnassa
- osaa toimia palveluhenkisesti ja asiakaslähtöisesti myyntitilanteessa
- osaa arvioida asiakaskokemukseen vaikuttavia tekijöitä myös kestävä kehityksen ja kulttuurisen taustan näkökulmasta
- osaa esittää omat ideansa.

Arvosana 5

Opiskelija:

- osaa arvioida myyntiin ja asiakaskohtamiseen liittyviä tavoitteita ja analysoida asiakkaiden tarpeita asiakaskokemuksen kehittämisen tueksi
- osaa toimia tavoitteellisesti myyntitilanteessa sekä tuottaa monipuolisia ratkaisuja asiakkaan tarpeisiin
- osaa arvioida asiakaskokemukseen vaikuttavia tekijöitä myös eettisyyden, kestävä kehityksen ja globaalien megatrendien näkökulmista
- osaa esittää omat ratkaisunsa ammattimaisesti

HRL001HH1A Tiimityö ja projektiosaaminen: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- toimia tavoitteellisesti ja vastuullisesti monimuotoisissa ja monikulttuurisissa tiimeissä
- kehittää tiimityötä
- työskennellä projektissa
- hyödyntää projektityöhön liittyviä hyviä käytäntöjä, ja osaa huomioida moninaisuuden mahdollisuudet projektityössä.

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Ei lähtötasovaatimuksia eikä sidonnaisuuksia muihin opintojaksoihin

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Opiskelija:

- Osaa kuvata ryhmädynamiikkaa ja erityisesti vastuullisuutta tiimityössä
- Osaa kuvata erilaisia projektityön tapoja ja toteuttaa annettuja projektin tehtäviä

Arvosana 3

Opiskelija:

- Osaa toimia monimuotoisessa tiimissä vastuullisesti
- Osaa antaa ja vastaanottaa tiimi- ja vertaispalautetta ja arvioida omaa toimintaansa
- Osaa asettaa tavoitteita ja toimia projektissa sovitun mukaisesti
- Osaa käyttää projektihallinnan työkaluja omassa tehtävässään.

Arvosana 5

Opiskelija:

- Osaa arvioida tiimin työskentelyn tehokkuutta ja vastuullisuutta
- Osaa palautteen perusteella analysoida tiimin toimintaa ja asettaa itselleen ja tiimille kehittämistavoitteita
- Osaa suunnitella projektin työtehtäviä, seurata aktiivisesti projektin etenemistä sekä arvioida

projektin toteutusta

ANA001HH1A Tutkimus- ja kehittämisosaaminen: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa omassa opinnäytetyössään tai muussa kehityshankkeessa

- hakea oleellista tietoa sekä arvioida kriittisesti lähteitä ja tiedon luotettavuutta
- kuvata asiatyylillä ja jäsennellysti tutkimusprosessia ja merkitä lähteet asianmukaisesti
- käyttää omaan opinnäytetyöhön tai projektiin soveltuvaa menetelmää aineiston ja työelämätiedon hankkimiseen ja analysointiin
- perustella valintojaan ja tehdä näkyväksi konkreettisia kehittämis ehdotuksia
- soveltaa eettisiä toimintaperiaatteita oman tutkimus- tai kehittämistyön kaikissa vaiheissa
- kehittää aiheen omalle opinnäytetyölleen
- tunnistaa opinnäytetyönsä tekemiseen tarvittavat menetelmävaihtoehdot sekä Haaga-Helian opinnäytetyöprosessin vaiheet.

Sisältö

Ks. osaamistavoitteet. Sisältö ilmoitetaan tarkemmin toteutuskuvauksissa.

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opintojakso edeltää opinnäytetyötä. Opintojakson aikana tai sen jälkeen opiskelija ilmoittautuu Wihissä opinnäytetyön tekijäksi.

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Opiskelija

- Osaa hakea kehittämiseen ja tutkimukseen tarvittavia tiedonlähteitä
- Osaa tehdä tutkimus- ja kehittämissuunnitelman
- Tunnistaa eri tutkimusmenetelmiä ja tutkimustoimintaan liittyviä eettisiä kysymyksiä

Arvosana 3

Opiskelija

- Osaa valita ja käyttää soveltuvia menetelmiä tutkimusaineiston ja työelämätiedon hankkimiseen
- Osaa arvioida ja analysoida aineistoja sekä perustella valintojaan
- Osaa kuvata omaa tutkimusprosessia ja konkreettisia kehittämis ehdotuksia

Arvosana 5

Opiskelija

- Osaa arvioida kriittisesti tiedon, analyysien ja tutkimusten luotettavuutta
- Osaa soveltaa eettisiä periaatteita tutkimus- ja kehittämistyössään
- Osaa arvioida kehittämis ehdotuksia ja niiden toteuttamista työelämässä

ECO001HH1A Yrityksen talous: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa

- laskea käytännön talouslaskuja kuten korkolaskuja ja koronkorkolaskuja
- kuvata kustannuslaskennan ja kannattavuuslaskennan peruseriaatteet

- laskea yrityksen talouden keskeisimpiä tunnuslukuja ja tulkita niitä
- analysoida yrityksen tuloslaskelman, taseen ja kustannusrakenteen sekä niiden syy-seuraussuhteita
- Lisäksi opintojaksolla pohditaan yritysvastuukysymyksiä talouden näkökulmasta.

Sisältö

- Yksinkertainen korkolasku
- Koronkorkolasku
- Tuloslaskelma ja tase
- Tuloslaskelman ja taseen tulkintaa
- Katetuottolaskenta
- Hinnoittelu
- Yritysvastuu talouden näkökulmasta

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Opiskelija

- Osaa kuvata kustannus- ja kannattavuuskäsitteitä ja -luokitteluja
- Osaa laskea talouteen liittyviä laskuja kuten korkolaskuja

Arvosana 3

Opiskelija osaa

- kuvata sisäisen ja ulkoisen laskentatoimen peruseriaatteita
- kuvata liiketapahtumien vaikutukset organisaation tuloslaskelmaan, taseeseen ja kannattavuuteen
- itsenäisesti laskea tuloslaskelman ja taseen tunnuslukuja.

Arvosana 5

Opiskelija osaa

- analysoida ja tulkita tuloslaskelmaa ja tasetta sekä niiden tunnuslukuja
- tehdä päätelmiä taloustiedon perusteella sekä yhdistää teoreettista ja käytännön tietoa toisiinsa

ENT001HH1A Yrittäjyys ja liiketoiminta: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa

- toimia yrittäjämäisesti yksin ja yhdessä muiden kanssa,
- kuvata yrittäjäksi ryhtymisen tapoja, yrittäjyyden ilmenemismuotoja ja yhtiömuotoja,
- analysoida yrittäjyyttä yksilön, organisaation ja toimintaympäristön näkökulmasta,
- hyödyntää tietoperustaa huomioiden vastuullisuus,
- kuvata liiketoimintaa BMC-mallin avulla
- arvioida erilaisia liiketoimintamahdollisuuksia sekä
- ymmärtää ja osaa analysoida keskeisiä omia ja yritysten verkostoja

Sisältö

Yrittäjyys yhteiskunnassa

Yrittäjyyden mahdollisuudet

Yrittäjän verkostot

Yrittäjäksi ryhtyminen

Minä ja yrittäjyys

Toimintaympäristö ja talouden mallit

Strategia ja vastuullisuus

Liiketoimintamalli

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Osaa

- ottaa vastuun tehtävistään
- kuvata ja pohtia yrittäjyyttä ja liiketoimintaa sekä
- tuntee liiketoiminnan tietoperustaa ja vastuullisuuden sisältöä.

Arvosana 3

Edellisen lisäksi osaa

- arvioida omia mahdollisuuksiaan toimia yrittäjänä
- arvioida liiketoiminnan mahdollisuuksia sekä yrittäjäksi ryhtymistä
- tunnistaa ja kuvata omat verkostonsa sekä
- tuntee hyvin liiketoiminnan tietoperustaa ja vastuullisuuden yhteydet liiketoimintaan.

Arvosana 5

Edellisen lisäksi osaa

- arvioida yrittäjyyden haasteita ja mahdollisuuksia sekä
- analysoida ja arvioida liiketoimintamahdollisuuksia, strategisia valintoja ja liiketoimintamalleja.

ENG001HH1AE Professional English: 5 op

Osaamistavoitteet

After completing this course or acquiring corresponding learning elsewhere the student

- Can describe themselves and their competence in a positive, sales-oriented way in English.
- Knows the most central terminology of their field in English and is able to learn more independently.
- Can present an organization in their field, the industry and its operations in English.
- Can speak English in typical work-related situations in their field.
- Knows principles of multicultural communication and can adapt their communication in work-related situations according to those principles.
- Can evaluate their language and culture related competence and assess possible needs for development.

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Depending on the result of the level test possibly Remedial studies.

The CEFR level of the course is B2.

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Grading criteria

1 level= The student

- Knows how to describe the key points of themselves and their competence in a limited manner.
- Knows some of the most central terminology of their field in English and knows how to learn more.
- Can present the basic key points of an organization in their field, the industry and its operation in English.
- Can speak English in some of the typical work-related situations in their field.
- Knows principles of multicultural communication at a basic level and can adapt their communication

in work-related situations according to those principles to some extent.

- Can evaluate their language and culture related competence and assess possible needs for development. Limited language competence has an effect on reaching goals; the language skills are enough to manage simple situations but lead to misunderstandings at times.
- The student has been active in their studies to some extent and followed instructions.

Arvosana 3

Grading criteria

3 level= The student

- Knows how to describe the key points of themselves and their competence in English.
- Knows the most central terminology of their field in English and knows how to learn more.
- Can present the key points of an organization in their field, the industry and its operation in English without preparing in advance.
- Can speak English in most of the typical work-related situations in their field.
- Knows the principles of multicultural communication well and can usually adapt their communication in work-related situations according to those principles.
- Can evaluate their language and culture related competence and assess possible needs for development. The language competence makes reaching their goals challenging at times but is adequate for most situations and possible misunderstandings can be cleared.
- The student has been quite active in their studies and has followed given instructions most of the time.

Arvosana 5

Grading criteria

5 level= The student

- Knows how to describe themselves and their competence in a versatile and skillful manner in English.
- Knows the central terminology of their field in English very well and knows how to learn more.
- Can present an organization in their field, the industry and its operation in English in a versatile and sophisticated manner.
- Can speak English in work-related situations in their field fluently.
- Knows the principles of multicultural communication well and can adapt their communication in work-related situations fluently according to those principles.
- Can evaluate their language and culture related competence and assess possible needs for development.
- The student has been active in their studies and has followed given instructions consistently.

SWE001HH1A Svenska för arbetslivet: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa

- viestiä oman alasi keskeisissä tilanteissa sekä keskustella ko. alaan ja omaan työhösi liittyvistä aiheista ruotsin kielellä.
- seurata omaa alaasi sekä tuottaa alasi keskeisiä dokumentteja ruotsin kielellä.
- toimia pohjoismaisessa työelämäkontekstissa keskeiset kulttuurierot huomioiden.

Sisältö

Kaikki opintojakson osa-alueet linkittyvät opiskeltavaan alaan ja sisältävät oman alan terminologiaa.

- Suullinen viestintä: työelämän viestintä, oman alan ajankohtaisista aiheista keskusteleminen.
- Kirjallinen viestintä: oman alan seuraaminen eri medioissa, alakohtaisten lyhyiden tekstien

laatiminen.

- Kulttuuriosaaminen: pohjoismainen liike-elämän viestintäkulttuuri ja – käytänteet, vastuullinen liiketoiminta Pohjoismaissa.

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opintojakson lähtötaso on B1 Eurooppalaisen kielten viitekehysten taitotasoilla.

Edeltävyysehtona on hyväksytty lähtötasokoe tai hylätyn lähtötasokokeen jälkeen hyväksytysti suoritettu valmentava opintojakso.

Lisätiedot

Sinun tulee valita oman tutkintosi Svenska för arbetslivet -toteutus, jotta pääset opiskelemaan oman alasi aihepiirejä.

Vastuuopettajat tutkinnoittain:

Anna Sarajas-Zino (RESTO)

Pia Tapio (LIKETALouden TRADENOMI)

Marketta Keisu (IT-TRADENOMI)

Maarit Ohinen-Salvén (MEDIANOMI)

Mikko Ilmari (LIIKUNTA)

Arviointikriteerit

Arvosana 1

(Eurooppalainen viitekehys, taitotaso B1) Suullinen kielitaito riittää yksinkertaisiin rutiinitilanteisiin, vuorovaikutus on haastavaa. Ymmärtämisvaikeuksia esiintyy ja väärinkäsityksiä syntyy melko helposti. Ääntämisessä on runsaasti puutteita.

Tekstin ymmärtäminen edellyttää apuvälineitä. Rakenteissa ja sanastossa on runsaasti aukkoja, minkä vuoksi tuotettu teksti on vaikeaa ymmärtää.

Arvosana 3

(Eurooppalainen viitekehys, taitotaso B1) Selviytyy tutuissa työhön ja vapaa-aikaan liittyvissä tilanteissa. Ymmärtää suuren osan kuulemastaan ja pystyy reagoimaan toivotulla tavalla ilman valmistautumista. Tulee ymmärretyksi, vaikka ääntäminen voi olla joidenkin äänteiden osalta ehkä puutteellista.

Ymmärtää keskeisen sisällön sekä yleisluontoisia aiheita että omaa alaa koskevista teksteistä. Kirjalliset tuotokset ovat ymmärrettäviä. Sekä alakohtainen että yleissanasto on melko laaja. Rakenteissa on osittain puutteita.

Arvosana 5

(Eurooppalainen viitekehys, taitotaso B2) Suullinen kielenkäyttö on sujuvaa. Pienehköjä virheitä saattaa esiintyä, mutta ne eivät haittaa kommunikointia. Käyttää kieltä oma-aloitteisesti ja pystyy verkostoitumaan. Selviytyy hyvin ja idiomaattisesti sekä oman alan että vapaa-ajan kielenkäyttö- ja keskustelutilanteissa. Ymmärtää hyvin omaan alaan liittyvän puheen. Ääntäminen on pääosin luontevaa.

Ymmärtää vaivatta omaa alaa käsitteleviä tekstejä. Pystyy itse tuottamaan rakenteellisesti ja sanastollisesti monipuolista, melko virheetöntä tekstiä, jossa satunnaiset rakennevirheet eivät häiritse lukemista. Osaa käyttää alan keskeistä terminologiaa oikein.

LIIAVAIMET Avaimet opiskeluun ja työelämään: 5 op

Osaamistavoitteet

Avaimet opiskeluun ja työelämään -kokonaisuus koostuu yhteisestä osuudesta (1 op) ja valinnaisista opinnoista (4 op).

LIYYHTOS Yhteinen osuus: 1 op

Osaamistavoitteet

Opintojakso on kaikille opiskelijoille pakollinen.

STU001HH1A Johdanto opiskeluun: 1 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa

- Tulkita ja hyödyntää opinnoissaan tutkintosääntöä
- Hyödyntää kirjastopalveluita, oppilaitoksen hyvinvointipalveluita, YTHS:n palveluita ja kansainvälisiä palveluita
- Tunnistaa ammattikorkeakouluopiskelun erityispiirteet
- Hopsin rakenteen ja päivittämisen sekä opintojen suunnittelun lähtökohdat
- Etsiä tarvitsemaansa tietoa liittyen työharjoitteluun omissa opinnoissaan
- Omaan alaansa liittyvät perusteet ja erityispiirteet

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Ei edeltävyysvaatimuksia.

Opintojakso kuuluu Avaimet opiskeluun ja työelämään -opintokokonaisuuteen ja kaikille tutkinnoille yhteisiin avainosaamisiin.

LIIVALO Valinnainen osuus: 4 op

Osaamistavoitteet

Opiskelija valitsee tarjolla olevista vaihtoehdoista neljä Avaimet opiskeluun ja työelämään -opintojaksoa.

STU002HH1A Digistartti: 1 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa

- käyttää turvallisesti Haaga-Helian tietoverkkoa ja etäyhteyttä
- käyttää Haaga-Helian Moodlea ja verkko-oppimisympäristöjä
- käyttää Peppiä
- käyttää Haaga-Helian opiskelijan sivuja
- käyttää Haaga-Helian Office 365 ympäristöä ja sen eri palveluita sekä
- käyttää Haaga-Helian sähköpostia

Lisäksi opiskelija tunnistaa, millaisia valmiuksia hänellä on itsenäiseen virtuaaliopiskeluun verkossa.

Sisältö

Tietoverkko ja etäyhteys

Peppi

Haaga-Helian opiskelijan sivut

Sähköposti ja kalenteri
Office 365
Moodle

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Ei edeltävyysvaatimuksia.

Opintojaksolla opetetaan tarvittavat it-aidot, jotta opiskelija osaa käyttää Haaga-Helian it-järjestelmiä, minkä takia tämän opintojakson suorittaminen on välttämätöntä kaikilla myöhemmillä opintojaksoilla selviytymiseksi.

STU003HH1A Opiskelutaidot: 1 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa

- hahmottaa, miten ammattikorkeakoulussa käytännössä opiskellaan
- ryhmässä työskentelyn ja projektimaisen työskentelyn perusteet
- perusteet liittyen tehokkaaseen lukemiseen ja muistiinpanotekniikoihin
- tunnistaa ja kehittää omia opiskelutaitojaan sekä ymmärtää niiden merkityksen opintojen kannalta
- ymmärtää vertaistuen merkityksen opintojen etenemisen edistäjänä

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Ei edeltävyysvaatimuksia.

Opintojakso kuuluu Avaimet opiskeluun ja työelämään -opintokokonaisuuteen ja kaikille tutkinnoille yhteisiin avainosaamisiin.

STU004HH1A Ajanhallinta: 1 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa

- ymmärtää toiminnanohjaustaitojen ja ajanhallinnan merkityksen
- hallita omaa ajankäyttöään
- suunnitella ja seurata omia opintojaan ajanhallintataitoja hyödyntäen
- ymmärtää vertaistuen merkityksen ajanhallinnan tukena
- suunnitella realistisesti ajankäyttöään ja ottaa huomioon oman jaksamisensa

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Ei edeltävyysvaatimuksia.

Opintojakso kuuluu Avaimet opiskeluun ja työelämään -opintokokonaisuuteen ja kaikille tutkinnoille yhteisiin avainosaamisiin.

STU005HH1A Hyvinvoinnin ja itsensä johtamisen taidot: 1 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa

- ymmärtää hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn yhteydet
- tietää miten edistää omaa hyvinvointiaan muuttuvassa ympäristössä
- tunnistaa itsensä johtamisen eri ulottuvuudet ja osaa tarkastella niitä oman elämän näkökulmasta

- tunnistaa oman paineensietoikkunan
- tietää työkaluja, joiden avulla tukea stressinhallintaa

Sisältö

Opintojaksolla käsitellään neljä teemaa, joita pohdit myös itsenäisesti:

- Itsetuntemus ja omat arvot
- Hyvinvoinnin peruspilarit
- Opiskelumotivaatio
- Hyvinvoinnin haasteet ja stressinhallinta

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Ei edeltävyysvaatimuksia.

Opintojakso kuuluu Avaimet opiskeluun ja työelämään -opintokokonaisuuteen ja kaikille tutkinnoille yhteisiin avainosaamisiin.

STU006HH1A Tunnista ja sanoita vahvuutesi: 1 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa

- tunnistaa henkilökohtaiset ja ammatilliset vahvuutensa ja kehittämiskohteensa
- kuvailla ja analysoida omia vahvuuksiaan
- kertoa vahvuuksistaan muille

Sisältö

Opintojaksolla on neljä teemaa, joita tutkit ohjatusti. Teemat ovat työelämätaidot, arvot, luontevahvuudet ja osaamiset.

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Ei edeltävyysvaatimuksia.

Opintojakso kuuluu Avaimet opiskeluun ja työelämään -opintokokonaisuuteen ja kaikille tutkinnoille yhteisiin avainosaamisiin.

STU007HH1A Oman urasuunnitelman kehittäminen: 1 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa

- tunnistaa ja tulkita työmarkkinadataa eli eri alojen ja ammattien työtilanteita ja kehitysnäkymiä Suomessa.
- tunnistaa omat kiinnostuksen kohteensa.
- hahmottaa jatko-opiskelumahdollisuuksia.
- asettaa itselleen uratavoitteita.
- tehdä henkilökohtaisen urasuunnitelman ja päivittää sitä.

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Ei edeltävyysvaatimuksia.

Opintojakso kuuluu Avaimet opiskeluun ja työelämään -opintokokonaisuuteen ja kaikille tutkinnoille yhteisiin avainosaamisiin.

STU008HH1A Työnhakutaidot: 1 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa

- tunnistaa ja ymmärtää oman alan tarjoamat uramahdollisuudet
- hahmottaa mistä ja miten hakea töitä
- tehdä erottuvan ja kohdennetun CV:n
- tehdä kohdennetun ja persoonallisen työhakemuksen
- valmistautua rekrytointitilaisuuteen ja työhaastatteluun

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintoihin

Ei edeltävyysvaatimuksia.

Opintojakso kuuluu Avaimet opiskeluun ja työelämään -opintokokonaisuuteen ja kaikille tutkinnoille yhteisiin avainosaamisiin.

STU009HH1A Uralle vauhtia alumnien avulla: 1 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa

- selkiyttää ja vahvistaa asiantuntijaidentiteettiään
- rakentaa ammatillista suhdeverkostoaan
- ymmärtää kokemuseräisen ja hiljaisen tiedon arvon työelämässä
- pohtia työrooleihin liittyviä odotuksiaan ja tavoitteitaan
- hahmottaa paremmin tulevaisuutensa omassa työssään, työurassaan ja elämässään yleensä

Sisältö

Uralle vauhtia alumnien avulla -kurssi toteutetaan mentorointina. Mentorointiprosessiin kuuluu, että opiskelija saa henkilökohtaisen mentorin koulumme alumnista eli Haaga-Heliasta aikaisemmin valmistuneesta henkilöstä.

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintoihin

Kurssi kannattaa suorittaa opintojen loppupuolella. Kurssille valitaan maksimissaan 30 opiskelijaa. Valintakriteerinä ovat pisimmälle opintojaan suorittaneet.

STU010HH1A Opiskelu ja yrittäjyys: 1 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija

- tunnistaa Haaga-Helian yrittäjyyden opintotarjonnan, opinnäytetyön ja työharjoittelun tarjoamat mahdollisuudet oman yritystoiminnan edistämiseen ja kehittämiseen.
- tunnistaa Haaga-Helian verkostojen tarjoamat yrittäjyyden opinto-, coaching- sekä verkostoitumismahdollisuudet.
- tunnistaa ja löytää sekä sisäiset että ulkoiset yrittäjyyden neuvontapalvelut.
- hahmottaa yrittäjyyden ja opiskelun taloudelliset tukimuodot sekä näiden vaikutukset toisiinsa.
- tekee listauksen itseä kiinnostavista yrittäjyyden kursseista tai kokonaisuuksista sekä niiden mahdollisesta vaikutuksesta omiin uratoiveisiin.

Sisältö

Opintojaksolle opiskellaan seuraavat teemat. Niistä tehdään harjoitustehtäviä Moodlessa.

- yrittäjyys
- yrittäjyyden opiskelun taloudelliset tukimuodot
- yrittäjyyden neuvontapalvelut

- yrittäjyyden opiskelu Haaga-Heliassa
- tee oma yhteenvetosi.

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Ei lähtötasoa.

LIITUTKINNON Tutkinnon avainosaamiset: 25 op**Osaamistavoitteet**

Tutkinnon avainosaamiset ovat kaikille tutkinnon opiskelijoille pakollisia.

PHY001LI1A Liikunnan ja urheilun pedagogiikka 1: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa: Kuvata liikuntapedagogiikan perusteorioita. Suunnitella ja toteuttaa erilaisille kohderyhmille turvallisen yksittäisen oppimistilanteen.

Analysoida toimintaansa oppimistilanteessa peilaten valintojaan liikuntapedagogiikan perusteorioihin. Suunnitella ja toteuttaa erilaisille kohderyhmille tavoitteellisen ja oppimisen mahdollistavan oppimistilanteen.

Arvioida ja kehittää toimintaansa liikuntapedagogiikan perusteorioita hyödyntäen. Suunnitella ja toteuttaa kokonaisvaltaisen oppimistilanteen huomioiden yksilöiden tarpeet.

Opintojakson sisällöistä/teemoista johdetut osaamistavoitteet löydät kohdasta arvointikriteerit. Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

Sisältö

- Liikkumisen suositukset ja nykytilanne
- Eri-ikäisten liikunnanohjauksen erityispiirteet
- Liikunnanohjaus erilaisissa toimintaympäristöissä
- Liikuntakasvatus
- Motoriset perustaidot
- Motivaatio käsitteenä
- Ohjauksen ja valmennuksen eettiset periaatteet

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa: Kuvata liikuntapedagogiikan perusteorioita. Suunnitella ja toteuttaa erilaisille kohderyhmille turvallisen yksittäisen oppimistilanteen.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi: Analysoida toimintaansa oppimistilanteessa peilaten valintojaan liikuntapedagogiikan perusteorioihin. Suunnitella ja toteuttaa erilaisille kohderyhmille tavoitteellisen ja oppimisen mahdollistavan oppimistilanteen.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi: Arvioida ja kehittää toimintaansa liikuntapedagogiikan perusteorioita hyödyntäen. Suunnitella ja

toteuttaa kokonaisvaltaisen oppimistilanteen huomioiden yksilöiden tarpeet.

PHY002LI1A Liikunnan ja urheilun pedagogiikka 2: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:
Kuvata oppijakeskeisyyden ydinasiat ja käyttää niitä yksittäisissä oppimistilanteissa. Tunnistaa ja kuvata opetustilanteen onnistumiseen vaikuttaneita tekijöitä.
Käyttää tarkoituksenmukaisesti oppijakeskeisiä menetelmiä. Reflektoida toimintaansa, tehdä johtopäätöksiä ja kehittää näiden perusteella seuraavaa opetustilannetta.
Käyttää tavoitteellisesti ja johdonmukaisesti oppijakeskeisiä menetelmiä. Huomioida ja reflektoida oppimiseen vaikuttavia tekijöitä sekä kehittää toimintaansa luotettavaan tietoon perustuen.

Opintojakson sisällöistä/teemoista johdetut osaamistavoitteet löydät kohdasta arvointikriteerit. Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

Sisältö

- Ihmis- ja oppimiskäsitykset
- Oppijakeskeisyys
- Oppimisympäristöt
- Implisiittinen ja eksplisiittinen oppiminen
- Toimintaympäristössä käytettävät mallit ja teoriat
- Liikunnan opetusmenetelmät

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:
Kuvata oppijakeskeisyyden ydinasiat ja käyttää niitä yksittäisissä oppimistilanteissa. Tunnistaa ja kuvata opetustilanteen onnistumiseen vaikuttaneita tekijöitä.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:
Käyttää tarkoituksenmukaisesti oppijakeskeisiä menetelmiä. Reflektoida toimintaansa, tehdä johtopäätöksiä ja kehittää näiden perusteella seuraavaa opetustilannetta.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:
Käyttää tavoitteellisesti ja johdonmukaisesti oppijakeskeisiä menetelmiä. Huomioida ja reflektoida oppimiseen vaikuttavia tekijöitä sekä kehittää toimintaansa luotettavaan tietoon perustuen.

PHY003LI1A Tapahtumajärjestäminen: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:
Kuvata turvallisen ja vastuullisen tapahtumajärjestämisen periaatteet ja toimia johdetusti tapahtumanjärjestämisen eri vaiheissa.
Soveltaa käytäntöön turvallisen ja vastuullisen tapahtumajärjestämisen periaatteita ja toimia aloitteellisesti osana tapahtumajärjestämisen organisaatiota.
Arvioida ja kehittää omaa sekä työryhmän toimintaa tapahtumakokonaisuudessa. Toimia aktiivisesti

turvallisen ja vastuullisen tapahtumajärjestämisen edistämiseksi.

Opintojakson sisällöistä/teemoista johdetut osaamistavoitteet löydät kohdasta arvointikriteerit. Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

Sisältö

- Tapahtumat toimialana
- Tapahtumajärjestämisen eri vaiheet
- Tapahtuman tuottaminen
- Tapahtumaviestintä
- Resurssien hallinta
- Turvallinen ja vastuullinen tapahtuma
- Tapahtumajärjestämisen viranomaisvaatimukset

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:
Kuvata turvallisen ja vastuullisen tapahtumajärjestämisen periaatteet ja toimia johdetusti tapahtumanjärjestämisen eri vaiheissa.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:
Soveltaa käytäntöön turvallisen ja vastuullisen tapahtumajärjestämisen periaatteita ja toimia aloitteellisesti osana tapahtumajärjestämisen organisaatiota.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:
Arvioida ja kehittää omaa sekä työryhmän toimintaa tapahtumakokonaisuudessa. Toimia aktiivisesti turvallisen ja vastuullisen tapahtumajärjestämisen edistämiseksi.

PHY004LI1A Toiminnallinen anatomia ja fysiologia: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:
Tunnistaa elimistön rakenteeseen ja toimintaan liittyvää peruskäsitteistöä. Nimetä ihmisen elinjärjestelmien perusrakenteita ja toimintoja.
Yhdistää elimistön rakenteeseen ja toimintaan liittyvän peruskäsitteistön sekä ihmisen elinjärjestelmien perusrakenteet liikkumiseen. Erotella ihmisen eri elinjärjestelmien keskeisiä toimintoja.
Soveltaa perustellusti ja johdonmukaisesti elimistön sekä elinjärjestelmien rakenteen ja toiminnan perusteita liikunnan näkökulmasta.

Opintojakson sisällöistä/teemoista johdetut osaamistavoitteet löydät kohdasta arvointikriteerit. Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

Sisältö

- Tuki- ja liikuntaelimistön rakenne ja toiminta
- Hermoston rakenne ja toiminta
- Verenkierto- ja hengityselimistön rakenne ja toiminta
- Solun toiminta ja kudokset

- Energia-aineenvaihdunta
- Ruoansulatuselimistö ja hiilihydraatti-, proteiini – ja rasva-aineenvaihdunta
- Lämmönsäätely

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa: Tunnistaa elimistön rakenteeseen ja toimintaan liittyvää peruskäsitteistöä. Nimetä ihmisen elinjärjestelmien perusrakenteita ja toimintoja.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi: Yhdistää elimistön rakenteeseen ja toimintaan liittyvän peruskäsitteistön sekä ihmisen elinjärjestelmien perusrakenteet liikkumiseen. Erotella ihmisen eri elinjärjestelmien keskeisiä toimintoja.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi: Soveltaa perustellusti ja johdonmukaisesti elimistön sekä elinjärjestelmien rakenteen ja toiminnan perusteita liikunnan näkökulmasta.

PHY005LI1A Liikunta-alan toimintaympäristö: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa: Kuvata liikunta-alan keskeiset toimintaympäristöt ja niiden roolit sekä vastuut. Tunnistaa erilaisia liikunta-alan työtehtäviä.

Analysoida liikunta-alan toimijoiden merkitystä eri toimintaympäristöissä ja tunnistaa alan ammatillisia urapolkuja.

Arvioida yhteiskunnallisia muutoksia ja niiden vaikutuksia liikunta-alan toimintaympäristöihin. Tunnistaa liikunta-alan ammatillisia erityispiirteitä ja ammattitaitovaatimuksia.

Opintojakson sisällöistä/teemoista johdetut osaamistavoitteet löydät kohdasta arviointikriteerit. Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

Sisältö

- Liikunnan yhteiskunnallinen asema ja merkitys
- Liikunta-alan toimintaympäristöt: yksityinen sektori, julkinen sektori, kolmas sektori
- Liikunta-alaan liittyvä keskeinen lainsäädäntö
- Toimintaympäristöjen roolit ja käytännön tason toiminta
- Liikunta-alan työmahdollisuudet ja niiden kehittymisnäkymät

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa: Kuvata liikunta-alan keskeiset toimintaympäristöt ja niiden roolit sekä vastuut. Tunnistaa erilaisia liikunta-alan työtehtäviä.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi: Analysoida liikunta-alan toimijoiden merkitystä eri toimintaympäristöissä ja tunnistaa alan ammatillisia urapolkuja.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi: Arvioida yhteiskunnallisia muutoksia ja niiden vaikutuksia liikunta-alan toimintaympäristöihin. Tunnistaa liikunta-alan ammatillisia erityispiirteitä ja ammattitaitovaatimuksia.

LIASIAN Asiantuntijaosaamiset: 85 op**LIOMAASIAN Liikunnanohjaajan asiantuntijaosaaminen: 75 op****LIISUUNT Suuntautuminen: 40 op****Osaamistavoitteet**

Opiskelija valitsee suuntautumisen oman tutkintonsa tarjonnasta.

LIITERVHYV Liikunta ja hyvinvointi: 40 op**SPO001AS3A Vastuullinen johtaminen liikunta-alalla: 5 op****Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

Tunnistaa ja kuvata vastuullisen johtajuuden merkityksen omassa sekä organisaatioiden toiminnassa.

Analysoida vastuullisen johtamisen merkitystä organisaatiokulttuurin rakentamisessa sekä tunnistaa ja osoittaa oleellisia kehittämistarpeita.

Arvioida organisaatioiden johtamisen käytänteitä sekä tuottaa perusteltuja ratkaisuehdotuksia vastuullisen organisaatio- ja johtamiskulttuurin kehittämiseksi.

Sisältö

- Vastuullinen organisaatiokulttuuri
- Dialogisuus organisaatiossa
- Erilaiset johtamisen mallit
- Itsensä johtaminen
- Tiimien johtaminen
- Henkilöstölainsäädäntö ja -johtaminen

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa: Tunnistaa ja kuvata vastuullisen johtajuuden merkityksen omassa sekä organisaatioiden toiminnassa.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi: Analysoida vastuullisen johtamisen merkitystä organisaatiokulttuurin rakentamisessa sekä tunnistaa

ja osoittaa oleellisia kehittämistarpeita.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi: Arvioida organisaatioiden johtamisen käytänteitä sekä tuottaa perusteltuja ratkaisuehdotuksia vastuullisen organisaatio- ja johtamiskulttuurin kehittämiseksi.

PHY001AS3A Liikuntaa ja hyvinvointia edistävät toimintaympäristöt: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Hyödyntää eri liikuntaympäristöjä merkityksellisten liikuntakokemusten mahdollistamisessa ja hyvinvoinnin edistämisessä.
- Soveltaa valitulle kohderyhmälle perustellusti eri liikuntaympäristöjen mahdollisuuksia liikunnan ja hyvinvoinnin edistämisessä.
- Vertailla ja arvioida eri liikuntaympäristöjen soveltuvuutta asiakaslähtöisesti ja soveltaa sen perusteella liikuntaa ja hyvinvointia edistäviä ympäristöjä.

Sisältö

- Eri liikuntaympäristöjen hyödyntäminen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisessä
- Yksilön liikuntasuhteen rakentuminen elämänsä eri vaiheissa
- Liikkujatypit
- Liikunnan kontekstuaalisuus
- Liikunnan elämyksellisyys
- Matalan kynnyksen kokeilut

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Hyödyntää eri liikuntaympäristöjä merkityksellisten liikuntakokemusten mahdollistamisessa ja hyvinvoinnin edistämisessä.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi

- Soveltaa valitulle kohderyhmälle perustellusti eri liikuntaympäristöjen mahdollisuuksia liikunnan ja hyvinvoinnin edistämisessä.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi

- Vertailla ja arvioida eri liikuntaympäristöjen soveltuvuutta asiakaslähtöisesti ja soveltaa sen perusteella liikuntaa ja hyvinvointia edistäviä ympäristöjä.

PHY002AS3A Terveiden ja liikunnan edistäminen 1: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Kuvata terveyden ja liikunnan edistämisen peruskäsitteet ja mallit. Suunnitella terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention sekä tunnistaa intervention kannalta oleellisia terveyden ja liikunnan edistämisen asiakirjoja.

- Suunnitella asiakaslähtöisen terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention hyödyntäen terveyden edistämisen teorioita ja asiakirjoja.
- Arvioida ja kehittää perustellusti suunnitelmaansa sekä kuvata intervention tavoitteiden mukaisen arviointiprosessin.

Sisältö

- Terveyden edistämisen mallit ja teorit
- Terveyttä ja liikunnan edistämistä ohjaavat asiakirjat
- Asiakaslähtöiset toimintatavat
- Intervention suunnittelun ja arvioinnin perusteet

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:
Kuvata terveyden ja liikunnan edistämisen peruskäsitteet ja mallit. Suunnitella terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention sekä tunnistaa intervention kannalta oleellisia terveyden ja liikunnan edistämisen asiakirjoja.

- Suunnitella asiakaslähtöisen terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention hyödyntäen terveyden edistämisen teorioita ja asiakirjoja.
- Arvioida ja kehittää perustellusti suunnitelmaansa sekä kuvata intervention tavoitteiden mukaisen arviointiprosessin.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:
Suunnitella asiakaslähtöisen terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention hyödyntäen terveyden edistämisen teorioita ja asiakirjoja.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:
Arvioida ja kehittää perustellusti suunnitelmaansa sekä kuvata intervention tavoitteiden mukaisen arviointiprosessin.

PHY003AS3A Terveyden ja liikunnan edistäminen 2: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Toteuttaa ja arvioida terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention.
- Tehdä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa intervention toteuttamisessa.
- Arvioida terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention prosessia ja vaikutuksia.
- Reagoida muutostarpeisiin kehityshakuisesti ja perustellusti
- Hyödyntää terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention arviointitietoa jatkokehityksessä.

Sisältö

- Osallistavat menetelmät
- Liikuntaneuvonnan palveluketju
- Moniammatillinen työskentely
- Intervention arviointi
- Viestinnän kohdentaminen asiakasryhmälle
- Yhteistyötaidot

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Toteuttaa ja arvioida terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention. 3 = Tehdä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa intervention toteuttamisessa. Arvioida terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention prosessia ja vaikutuksia. 5 = Reagoida muutostarpeisiin kehityshakuisesti ja perustellusti sekä hyödyntää terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention arviointitietoa jatkokehityksessä.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:

- Tehdä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa intervention toteuttamisessa.
- Arvioida terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention prosessia ja vaikutuksia.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:

- Reagoida muutostarpeisiin kehityshakuisesti ja perustellusti sekä hyödyntää terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention arviointitietoa jatkokehityksessä.

PHY004AS3A Liikunta sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Kuvata liikunnan roolin eri kansantautien ennaltaehkäisyssä
- Ohjata eri kohderyhmille yksilöllistä ja tavoitteellista liikuntaa, joka tukee toimintakykyä ja terveyttä.
- Analysoida ja perustella liikunnan roolin eri kansantautien ennaltaehkäisyssä
- Soveltaa eri kohderyhmille yksilöllistä ja tavoitteellista liikuntaa, joka tukee toimintakykyä ja terveyttä.
- Arvioida ja kehittää eri kohderyhmille yksilöllistä ja tavoitteellista liikuntaa, joka tukee toimintakykyä ja terveyttä.

Sisältö

- Liikunta kansantautien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa
- Toimintakyvyn tukeminen
- Liikunta tuki- ja liikuntaelinvammojen ennaltaehkäisyssä
- Liikunta työkyvyn ylläpitäjänä

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Kuvata liikunnan roolin eri kansantautien ennaltaehkäisyssä sekä ohjata eri kohderyhmille yksilöllistä ja tavoitteellista liikuntaa, joka tukee toimintakykyä ja terveyttä.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:

- Analysoida ja perustella liikunnan roolin eri kansantautien ennaltaehkäisyssä sekä soveltaa eri kohderyhmille yksilöllistä ja tavoitteellista liikuntaa, joka tukee toimintakykyä ja terveyttä.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:

- Arvioida ja kehittää eri kohderyhmille yksilöllistä ja tavoitteellista liikuntaa, joka tukee toimintakykyä ja terveyttä.

PHY005AS3A Hyvinvointivalmentajana kehittyminen 1: hyvinvointivalmennuksen työkalut ja hyvinvointiteknologia: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Käyttää hyvinvointivalmennuksen työkaluja asiakastyössä.
- Hyödyntää ja suositella asiakkaalle hyvinvointiteknologian sovelluksia.
- Vertailla ja valita tarkoituksenmukaisia työkaluja ja teknologiaa asiakaslähtöisen hyvinvointivalmennuksen tueksi.
- Arvioida ja esittää perusteltuja kehittämis ehdotuksia työkalujen ja teknologioiden käytöstä.

Sisältö

- Hyvinvointivalmennuksen työkalut liikunnan, ravinnon ja palautumisen viitekehyksessä
- Hyvinvointiteknologian käsitteet ja teknologiat
- Ajankohtaiset hyvinvointisovellukset
- Digitaalisten työkalujen hyödyntäminen liikunta- ja hyvinvointipalveluissa

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Käyttää hyvinvointivalmennuksen työkaluja asiakastyössä.
- Hyödyntää ja suositella asiakkaalle hyvinvointiteknologian sovelluksia

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:

- Vertailla ja valita tarkoituksenmukaisia työkaluja ja teknologiaa asiakaslähtöisen hyvinvointivalmennuksen tueksi.
- Arvioida ja esittää perusteltuja kehittämis ehdotuksia työkalujen ja teknologioiden käytöstä.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:

- Arvioida ja esittää perusteltuja kehittämis ehdotuksia työkalujen ja teknologioiden käytöstä.

PHY006AS3A Hyvinvointivalmentajana kehittyminen 2: testaus ja harjoittelun ohjelmointi: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Valita kohderyhmälle sopivia testausmenetelmiä.
- Toteuttaa testauksen turvallisesti, analysoida testituloksia ja toteuttaa hyvinvointia edistävän ohjelman testauksiin perustuen.
- Suunnitella ja toteuttaa kokonaisvaltaisen hyvinvointiohjelman monipuolisesti erilaisia testausmenetelmiä hyödyntäen.
- Arvioida toteutetun hyvinvointiohjelman vaikutuksia perustellusti sekä esittää kehitysideoita toteutettuun hyvinvointiohjelmaan.

Sisältö

- Hyvinvointivalmennuksen suunnittelu, toteutus ja arviointi elämäntien eri vaiheissa
- Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin arviointi eri menetelmillä
- Testaus hyvinvointivalmennuksessa

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Valita kohderyhmälle sopivia testausmenetelmiä. Toteuttaa testauksen turvallisesti, analysoida testituloksia ja toteuttaa hyvinvointia edistävän ohjelman testauksiin perustuen. 3 = Suunnitella ja toteuttaa kokonaisvaltaisen hyvinvointiohjelman monipuolisesti erilaisia testausmenetelmiä hyödyntäen. 5 = Arvioida toteutetun hyvinvointiohjelman vaikutuksia perustellusti sekä esittää kehitysideoita toteutettuun hyvinvointiohjelmaan.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:

- Suunnitella ja toteuttaa kokonaisvaltaisen hyvinvointiohjelman monipuolisesti erilaisia testausmenetelmiä hyödyntäen.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:

- Arvioida toteutetun hyvinvointiohjelman vaikutuksia perustellusti sekä esittää kehitysideoita toteutettuun hyvinvointiohjelmaan.

PHY007AS3A Terveysliikunnan kouluttajuus ja asiantuntijana kehittyminen: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Suunnitella, toteuttaa ja arvioida oppimisprosessin.
- Suunnitella, toteuttaa ja arvioida tavoitteellisen oppimisprosessin ja perustella menetelmävalintoja oppimisen näkökulmasta.
- Reflektoida omaa kehittymistään asiantuntijana.
- Suunnitella ja toteuttaa johdonmukaisesti tavoitteeseen tähtäävän oppimisprosessin. Arvioida toimintaa ja oppimista prosessimaisesti ja perustellen. Reflektoinnin perusteella asettaa tavoitteita asiantuntijana kehittymiselle.

Sisältö

- Oppimisprosessin suunnittelu, toteutus ja arviointi
- Oppimisen teorian
- Oppijakeskeisyys
- Oppimista tukevat menetelmät,
- Oppimisen arviointimenetelmät
- Reflektion tasot ja reflektion ohjaaminen

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Suunnitella, toteuttaa ja arvioida oppimisprosessin.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:

- Suunnitella, toteuttaa ja arvioida tavoitteellisen oppimisprosessin ja perustella menetelmävalintoja oppimisen näkökulmasta. Reflektoida omaa kehittymistään asiantuntijana.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:

- Suunnitella ja toteuttaa johdonmukaisesti tavoitteeseen tähtäävän oppimisprosessin.
- Arvioida toimintaa ja oppimista prosessimaisesti ja perustellen.
- Reflektoinnin perusteella asettaa tavoitteita asiantuntijana kehittymiselle.

LIURHVALM Urheilu: 40 op

SPO001AS3A Vastuullinen johtaminen liikunta-alalla: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa: Tunnistaa ja kuvata vastuullisen johtajuuden merkityksen omassa sekä organisaatioiden toiminnassa.

Analysoida vastuullisen johtamisen merkitystä organisaatiokulttuurin rakentamisessa sekä tunnistaa ja osoittaa oleellisia kehittämistarpeita.

Arvioida organisaatioiden johtamisen käytänteitä sekä tuottaa perusteltuja ratkaisuehdotuksia vastuullisen organisaatio- ja johtamiskulttuurin kehittämiseksi.

Sisältö

- Vastuullinen organisaatiokulttuuri
- Dialogisuus organisaatiossa
- Erilaiset johtamisen mallit
- Itsensä johtaminen
- Tiimien johtaminen
- Henkilöstölainsäädäntö ja -johtaminen

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa: Tunnistaa ja kuvata vastuullisen johtajuuden merkityksen omassa sekä organisaatioiden toiminnassa.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi: Analysoida vastuullisen johtamisen merkitystä organisaatiokulttuurin rakentamisessa sekä tunnistaa ja osoittaa oleellisia kehittämistarpeita.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi: Arvioida organisaatioiden johtamisen käytänteitä sekä tuottaa perusteltuja ratkaisuehdotuksia vastuullisen organisaatio- ja johtamiskulttuurin kehittämiseksi.

SPO002AS3A Vastuullinen urheiluseuratoiminta ja urheilijan polut: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Kuvata suomalaisen urheilijan polun ja tunnistaa kansainvälisiä urheilijan polkumalleja.
- Tunnistaa vastuullisen ja laadukkaan seuratoiminnan kriittiset tekijät.
- Analysoida urheilijan polkujen ja seuratoiminnan merkitystä urheilijan kehittymisen sekä vastuullisen ja laadukkaan seuratoiminnan näkökulmasta. Esittää perusteltuja kehittämis ehdotuksia toimintaan.
- Arvioida urheilijan polun ja seuratoiminnan laatua ja kehittämiskohteita tutkittuun tietoon perustuen.
- Rakentaa yhteistyötä urheilun toimijoiden ja sidosryhmien kanssa.

Sisältö

- Urheilijan polut Suomessa ja maailmalla
- Laadukas ja vastuullinen urheiluseuratoiminta
- Seuratoiminnan laatua ohjaavat prosessit
- Urheilijan polun tukiverkostot

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Kuvata suomalaisen urheilijan polun ja tunnistaa kansainvälisiä urheilijan polkumalleja.
- Tunnistaa vastuullisen ja laadukkaan seuratoiminnan kriittiset tekijät.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi

- Analysoida urheilijan polkujen ja seuratoiminnan merkitystä urheilijan kehittymisen sekä vastuullisen ja laadukkaan seuratoiminnan näkökulmasta.
- Esittää perusteltuja kehittämis ehdotuksia toimintaan.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:

- Arvioida urheilijan polun ja seuratoiminnan laatua ja kehittämiskohteita tutkittuun tietoon perustuen.
- Rakentaa yhteistyötä urheilun toimijoiden ja sidosryhmien kanssa.

SPO003AS3A Osaamisen kehittäjän taidot: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Suunnitella, toteuttaa ja arvioida osaamisen kehittämisen tilanteita hyödyntäen oppijakeskeisiä menetelmiä.
- Tunnistaa vahvuutensa ja kehittämiskohteensa osaamisen kehittäjänä.
- Mukauttaa suunnitelmaa ja toimintatapoja tarvittaessa.
- Laatia itselleen kehityssuunnitelman tunnistettujen tarpeiden pohjalta.
- Soveltaa oppimista ja itsereflektiota edistäviä tekniikoita monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti.
- Kehittää, tulkita ja vertailla omaa ja toisten pedagogista osaamista tutkimustietoa hyödyntäen.

Sisältö

- Oppijakeskeiset menetelmät osaamisen kehittämisessä
- Oppimisen teorioiden soveltaminen
- Dialogitaidot ja arviointi oppimisen tukena
- Reflektion tasot ja reflektion ohjaaminen

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Suunnitella, toteuttaa ja arvioida osaamisen kehittämisen tilanteita hyödyntäen oppijakeskeisiä menetelmiä.
- Tunnistaa vahvuutensa ja kehittämiskohteensa osaamisen kehittäjänä.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:

- Mukauttaa suunnitelmaa ja toimintatapoja tarvittaessa.
- Laatia itselleen kehityssuunnitelman tunnistettujen tarpeiden pohjalta.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:

- Soveltaa oppimista ja itsereflektiota edistäviä tekniikoita monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti.
- Kehittää, tulkita ja vertailla omaa ja toisten pedagogista osaamista tutkimustietoa hyödyntäen.

SPO004AS3A Osaamisen kehittämisen suunnittelu ja toteutus: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Suunnitella ja toteuttaa tavoitteellisen osaamisen kehittämisen prosessin monipuoliset oppimisympäristöt huomioiden.
- Asettaa osaamisen kehittämisen prosessin tavoitteet tarkoituksenmukaisesti.
- Soveltaa ja perustella menetelmiä ja valintojaan osaamisen kehittämisen prosessissa.
- Arvioida erilaisten oppijoiden tarpeiden ja tavoitteiden toteutumista sekä hyödyntää arviointitietoa osaamisen kehittämisen prosessissa.

Sisältö

- Oppijakeskeinen osaamisen kehittämisen prosessi
- Pedagogiset osaamisen kehittämisen mallit
- Monipuoliset oppimisympäristöt
- Digitaalisuus oppimisen tukena

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Suunnitella ja toteuttaa tavoitteellisen osaamisen kehittämisen prosessin monipuoliset oppimisympäristöt huomioiden.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:

- Asettaa osaamisen kehittämisen prosessin tavoitteet tarkoituksenmukaisesti.
- Soveltaa ja perustella menetelmiä ja valintojaan osaamisen kehittämisen prosessissa.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:

- Arvioida erilaisten oppijoiden tarpeiden ja tavoitteiden toteutumista

- Hyödyntää arviointitietoa osaamisen kehittämisen prosessissa.

SPO006AS3A Kokonaisvaltaisen valmennuksen suunnittelu: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Toteuttaa urheilijan profiloinnin ja asettaa pitkän aikavälin tavoitteita.
- Suunnitella kausisuunnitelman, joka sisältää fyysisen, psyykkisen, teknisen ja taktisen kehityksen osa-alueet urheilijoiden kehittämiseksi. Valita kehittymisen seurannan menetelmät.
- Suunnitella kokonaisvaltaisen kausisuunnitelman osallistaen urheilijan mukaan suunnitteluprosessiin. Perustella käytettävät tavat profilointiin, tavoitteiden asettamiseen ja kausisuunnitteluun.
- Huomioida yksilölliset ja ryhmän tarpeet harjoittelun suunnittelussa. Analysoida perustellen suunnitteluprosessia ja harjoitussuunnitelman onnistumista.

Sisältö

- Urheilijan profilointi
- Tavoitteen asettelu
- Kokonaisvaltainen harjoittelun ohjelmointi

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Toteuttaa urheilijan profiloinnin ja asettaa pitkän aikavälin tavoitteita.
- Suunnitella kausisuunnitelman, joka sisältää fyysisen, psyykkisen, teknisen ja taktisen kehityksen osa-alueet urheilijoiden kehittämiseksi.
- Valita kehittymisen seurannan menetelmät.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:

- Suunnitella kokonaisvaltaisen kausisuunnitelman osallistaen urheilijan mukaan suunnitteluprosessiin.
- Perustella käytettävät tavat profilointiin, tavoitteiden asettamiseen ja kausisuunnitteluun.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:

- Huomioida yksilölliset ja ryhmän tarpeet harjoittelun suunnittelussa.
- Analysoida perustellen suunnitteluprosessia ja harjoitussuunnitelman onnistumista.

SPO007AS3A Valmentajana toimiminen 1: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Toteuttaa valmennusprosessin ja muuttaa suunnitelmia tarpeen mukaan.
- Seurata urheilijan kehittymistä valittuja menetelmiä hyödyntäen.
- Tunnistaa hyvän urheilija-valmentaja suhteen keskeisiä tekijöitä.
- Toteuttaa laadukkaan urheilijaa kokonaisvaltaisesti kehittävän valmennusprosessin urheilijaa osallistaen.
- Toimia dialogisesti valmennusprosessissa.

- Arvioida kriittisesti omaa toimintaa ja roolia urheilija-valmentaja -suhteen kehittämisessä ja tunnistaa positiivisia muutos- ja kehitystekijöitä.
- Arvioida valmennusprosessia, harjoittelun seuranta ja vuorovaikutusta perustellusti ja kehityskohteita tunnistuen.

Sisältö

- Kokonaisvaltaisen valmennusprosessin toteuttaminen
- Urheilija-valmentaja -suhde
- Harjoittelun seuranta

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Toteuttaa valmennusprosessin ja muuttaa suunnitelmia tarpeen mukaan.
- Seurata urheilijan kehittymistä valittuja menetelmiä hyödyntäen.
- Tunnistaa hyvän urheilija-valmentaja suhteen keskeisiä tekijöitä.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:

- Toteuttaa laadukkaan urheilijaa kokonaisvaltaisesti kehittävän valmennusprosessin urheilijaa osallistaen.
- Toimia dialogisesti valmennusprosessissa.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:

- Arvioida kriittisesti omaa toimintaa ja roolia urheilija-valmentaja -suhteen kehittämisessä ja tunnistaa positiivisia muutos- ja kehitystekijöitä.
- Arvioida valmennusprosessia, harjoittelun seuranta ja vuorovaikutusta perustellusti ja kehityskohteita tunnistuen.

SPO008AS3A Valmentajana toimiminen 2: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Toteuttaa valmennusprosessin ja käyttää psyykkisen valmennuksen menetelmiä urheilijan kehittymisen tukena.
- Kuvata ravitsemuksellisia tekijöitä, jotka vaikuttavat urheilijan kehitykseen ja suorituskykyyn.
- Toteuttaa kokonaisvaltaisen valmennusprosessin hyödyntäen oleellisia psyykkisen valmennuksen menetelmiä luontevana osana urheilijan kehittämistä.
- Ohjata urheilijaa ravitsemuksellisissa valinnoissa.
- Arvioida ja kehittää perustellusti psyykkisen valmennuksen ja urheiluravitsemuksen toteutumista käytännön valmennuksessa.

Sisältö

- Kokonaisvaltaisen valmennusprosessin toteuttaminen
- Urheiluravitseminen
- Psyykkisen valmennuksen menetelmät

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Toteuttaa valmennusprosessin ja käyttää psyykkisen valmennuksen menetelmiä urheilijan kehittymisen tukena.
- Kuvata ravitsemuksellisia tekijöitä, jotka vaikuttavat urheilijan kehitykseen ja suorituskyykyyn.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:

- Toteuttaa kokonaisvaltaisen valmennusprosessin hyödyntäen oleellisia psyykkisen valmennuksen menetelmiä luontevana osana urheilijan kehittämistä.
- Ohjata urheilijaa ravitsemuksellisissa valinnoissa.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:

- Arvioida ja kehittää perustellusti psyykkisen valmennuksen ja urheiluravitsemuksen toteutumista käytännön valmennuksessa.

SPO009AS3A Kokonaisvaltaisen valmennuksen arviointi ja reflektointi: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Huomioida valmennusprosessissa kuormittumisen ja palautumisen merkitystä ja käyttää niihin liittyviä työkaluja.
- Huomioida ja hyödyntää erilaisia olosuhteita valmennuksessa. Arvioida kausivalmennusprosessin.
- Analysoida tekijöitä, jotka tukevat tai mahdollistavat urheilijan kokonaisvaltaista kehitystä oman toimintaympäristön näkökulmasta.
- Arvioida perustellen valmennuksen tukitoimia ja kehittää niitä sekä harjoittelun toimintaympäristöä edelleen.
- Reflektoida omaa toimintaa prosesseissa sekä tukea urheilijan reflektoinnin taitoja.

Sisältö

- Kuormitus ja palautuminen
- Valmennuksen toimintaympäristön kehittäminen
- Valmennusprosessin arviointi ja kehittäminen

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Huomioida valmennusprosessissa kuormittumisen ja palautumisen merkitystä ja käyttää niihin liittyviä työkaluja.
- Huomioida ja hyödyntää erilaisia olosuhteita valmennuksessa. Arvioida kausivalmennusprosessin.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:

- Analysoida tekijöitä, jotka tukevat tai mahdollistavat urheilijan kokonaisvaltaista kehitystä oman toimintaympäristön näkökulmasta.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:

- Arvioida perustellen valmennuksen tukitoimia ja kehittää niitä sekä harjoittelun toimintaympäristöä

edelleen.

- Reflektoida omaa toimintaa prosesseissa sekä tukea urheilijan reflektoinnin taitoja.

LIKEHJOHT Liikunta- ja urheilujohtaminen: 40 op

SPO001AS3A Vastuullinen johtaminen liikunta-alalla: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

Tunnistaa ja kuvata vastuullisen johtajuuden merkityksen omassa sekä organisaatioiden toiminnassa.

Analysoida vastuullisen johtamisen merkitystä organisaatiokulttuurin rakentamisessa sekä tunnistaa ja osoittaa oleellisia kehittämistarpeita.

Arvioida organisaatioiden johtamisen käytänteitä sekä tuottaa perusteltuja ratkaisuehdotuksia vastuullisen organisaatio- ja johtamiskulttuurin kehittämiseksi.

Sisältö

- Vastuullinen organisaatiokulttuuri
- Dialogisuus organisaatiossa
- Erilaiset johtamisen mallit
- Itsensä johtaminen
- Tiimien johtaminen
- Henkilöstölainsäädäntö ja -johtaminen

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa: Tunnistaa ja kuvata vastuullisen johtajuuden merkityksen omassa sekä organisaatioiden toiminnassa.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi: Analysoida vastuullisen johtamisen merkitystä organisaatiokulttuurin rakentamisessa sekä tunnistaa ja osoittaa oleellisia kehittämistarpeita.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi: Arvioida organisaatioiden johtamisen käytänteitä sekä tuottaa perusteltuja ratkaisuehdotuksia vastuullisen organisaatio- ja johtamiskulttuurin kehittämiseksi.

PHY001AS3A Liikuntaa ja hyvinvointia edistävät toimintaympäristöt: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Hyödyntää eri liikuntaympäristöjä merkityksellisten liikuntakokemusten mahdollistamisessa ja hyvinvoinnin edistämässä.
- Soveltaa valitulle kohderyhmälle perustellusti eri liikuntaympäristöjen mahdollisuuksia liikunnan ja hyvinvoinnin edistämässä.
- Vertailla ja arvioida eri liikuntaympäristöjen soveltuvuutta asiakaslähtöisesti ja soveltaa sen

perusteella liikuntaa ja hyvinvointia edistäviä ympäristöjä.

Sisältö

- Eri liikuntaympäristöjen hyödyntäminen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi
- Yksilön liikuntasuhteen rakentuminen elämänsä eri vaiheissa
- Liikkujatypit
- Liikunnan kontekstuaalisuus
- Liikunnan elämyksellisyys
- Matalan kynnyksen kokeilut

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Hyödyntää eri liikuntaympäristöjä merkityksellisten liikuntakokemusten mahdollistamisessa ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi

- Soveltaa valitulle kohderyhmälle perustellusti eri liikuntaympäristöjen mahdollisuuksia liikunnan ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi

- Vertailla ja arvioida eri liikuntaympäristöjen soveltuvuutta asiakaslähtöisesti ja soveltaa sen perusteella liikuntaa ja hyvinvointia edistäviä ympäristöjä.

PHY002AS3A Terveiden ja liikunnan edistäminen 1: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Kuvata terveyden ja liikunnan edistämisen peruskäsitteet ja mallit. Suunnitella terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention sekä tunnistaa intervention kannalta oleellisia terveyden ja liikunnan edistämisen asiakirjoja.
- Suunnitella asiakaslähtöisen terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention hyödyntäen terveyden edistämisen teorioita ja asiakirjoja.
- Arvioida ja kehittää perustellusti suunnitelmaansa sekä kuvata intervention tavoitteiden mukaisen arviointiprosessin.

Sisältö

- Terveiden edistämisen mallit ja teorit
- Terveyttä ja liikunnan edistämistä ohjaavat asiakirjat
- Asiakaslähtöiset toimintatavat
- Intervention suunnittelun ja arvioinnin perusteet

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

Kuvata terveyden ja liikunnan edistämisen peruskäsitteet ja mallit. Suunnitella terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention sekä tunnistaa intervention kannalta oleellisia terveyden ja liikunnan edistämisen asiakirjoja.

- Suunnitella asiakaslähtöisen terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention hyödyntäen terveyden edistämisen teorioita ja asiakirjoja.
- Arvioida ja kehittää perustellusti suunnitelmaansa sekä kuvata intervention tavoitteiden mukaisen arviointiprosessin.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi: Suunnitella asiakaslähtöisen terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention hyödyntäen terveyden edistämisen teorioita ja asiakirjoja.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi: Arvioida ja kehittää perustellusti suunnitelmaansa sekä kuvata intervention tavoitteiden mukaisen arviointiprosessin.

PHY003AS3A Terveyden ja liikunnan edistäminen 2: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Toteuttaa ja arvioida terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention.
- Tehdä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa intervention toteuttamisessa.
- Arvioida terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention prosessia ja vaikutuksia.
- Reagoida muutostarpeisiin kehityshakuisesti ja perustellusti
- Hyödyntää terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention arviointitietoa jatkokehityksessä.

Sisältö

- Osallistavat menetelmät
- Liikuntaneuvonnan palveluketju
- Moniammatillinen työskentely
- Intervention arviointi
- Viestinnän kohdentaminen asiakasryhmälle
- Yhteistyötaidot

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Toteuttaa ja arvioida terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention. 3 = Tehdä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa intervention toteuttamisessa. Arvioida terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention prosessia ja vaikutuksia. 5 = Reagoida muutostarpeisiin kehityshakuisesti ja perustellusti sekä hyödyntää terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention arviointitietoa jatkokehityksessä.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:

- Tehdä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa intervention toteuttamisessa.
- Arvioida terveyttä ja liikuntaa edistävän intervention prosessia ja vaikutuksia.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:

- Reagoida muutostarpeisiin kehityshakuisesti ja perustellusti sekä hyödyntää terveyttä ja liikuntaa

edistävän intervention arviointitietoa jatkokehityksessä.

PHY004AS3A Liikunta sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Kuvata liikunnan roolin eri kansantautien ennaltaehkäisyssä
- Ohjata eri kohderyhmille yksilöllistä ja tavoitteellista liikuntaa, joka tukee toimintakykyä ja terveyttä.
- Analysoida ja perustella liikunnan roolin eri kansantautien ennaltaehkäisyssä
- Soveltaa eri kohderyhmille yksilöllistä ja tavoitteellista liikuntaa, joka tukee toimintakykyä ja terveyttä.
- Arvioida ja kehittää eri kohderyhmille yksilöllistä ja tavoitteellista liikuntaa, joka tukee toimintakykyä ja terveyttä.

Sisältö

- Liikunta kansantautien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa
- Toimintakyvyn tukeminen
- Liikunta tuki- ja liikuntaelinvammojen ennaltaehkäisyssä
- Liikunta työkyvyn ylläpitäjänä

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Kuvata liikunnan roolin eri kansantautien ennaltaehkäisyssä sekä ohjata eri kohderyhmille yksilöllistä ja tavoitteellista liikuntaa, joka tukee toimintakykyä ja terveyttä.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:

- Analysoida ja perustella liikunnan roolin eri kansantautien ennaltaehkäisyssä sekä soveltaa eri kohderyhmille yksilöllistä ja tavoitteellista liikuntaa, joka tukee toimintakykyä ja terveyttä.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:

- Arvioida ja kehittää eri kohderyhmille yksilöllistä ja tavoitteellista liikuntaa, joka tukee toimintakykyä ja terveyttä.

SPO002AS3A Vastuullinen urheiluseuratoiminta ja urheilijan polut: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Kuvata suomalaisen urheilijan polun ja tunnistaa kansainvälisiä urheilijan polkumalleja.
- Tunnistaa vastuullisen ja laadukkaan seuratoiminnan kriittiset tekijät.
- Analysoida urheilijan polkujen ja seuratoiminnan merkitystä urheilijan kehittymisen sekä vastuullisen ja laadukkaan seuratoiminnan näkökulmasta. Esittää perusteltuja kehittämis ehdotuksia toimintaan.
- Arvioida urheilijan polun ja seuratoiminnan laatua ja kehittämiskohteita tutkittuun tietoon perustuen.
- Rakentaa yhteistyötä urheilun toimijoiden ja sidosryhmien kanssa.

Sisältö

- Urheilijan polut Suomessa ja maailmalla

- Laadukas ja vastuullinen urheiluseuratoiminta
- Seuratoiminnan laatua ohjaavat prosessit
- Urheilijan polun tukiverkostot

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Kuvata suomalaisen urheilijan polun ja tunnistaa kansainvälisiä urheilijan polkumalleja.
- Tunnistaa vastuullisen ja laadukkaan seuratoiminnan kriittiset tekijät.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi

- Analysoida urheilijan polkujen ja seuratoiminnan merkitystä urheilijan kehittymisen sekä vastuullisen ja laadukkaan seuratoiminnan näkökulmasta.
- Esittää perusteltuja kehittämisehdotuksia toimintaan.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:

- Arvioida urheilijan polun ja seuratoiminnan laatua ja kehittämiskohteita tutkittuun tietoon perustuen.
- Rakentaa yhteistyötä urheilun toimijoiden ja sidosryhmien kanssa.

SPO003AS3A Osaamisen kehittäjän taidot: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Suunnitella, toteuttaa ja arvioida osaamisen kehittämisen tilanteita hyödyntäen oppijakeskeisiä menetelmiä.
- Tunnistaa vahvuutensa ja kehittämiskohteensa osaamisen kehittäjänä.
- Mukauttaa suunnitelmaa ja toimintatapoja tarvittaessa.
- Laatia itselleen kehityssuunnitelman tunnistettujen tarpeiden pohjalta.
- Soveltaa oppimista ja itsereflektiota edistäviä tekniikoita monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti.
- Kehittää, tulkita ja vertailla omaa ja toisten pedagogista osaamista tutkimustietoa hyödyntäen.

Sisältö

- Oppijakeskeiset menetelmät osaamisen kehittämisessä
- Oppimisen teorioiden soveltaminen
- Dialogitaidot ja arviointi oppimisen tukena
- Reflektion tasot ja reflektion ohjaaminen

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Suunnitella, toteuttaa ja arvioida osaamisen kehittämisen tilanteita hyödyntäen oppijakeskeisiä menetelmiä.
- Tunnistaa vahvuutensa ja kehittämiskohteensa osaamisen kehittäjänä.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:

- Mukauttaa suunnitelmaa ja toimintatapoja tarvittaessa.

- Laatia itselleen kehittymissuunnitelman tunnistettujen tarpeiden pohjalta.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:

- Soveltaa oppimista ja itsereflektiota edistäviä tekniikoita monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti.
- Kehittää, tulkita ja vertailla omaa ja toisten pedagogista osaamista tutkimustietoa hyödyntäen.

SPO004AS3A Osaamisen kehittämisen suunnittelu ja toteutus: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Suunnitella ja toteuttaa tavoitteellisen osaamisen kehittämisen prosessin monipuoliset oppimisympäristöt huomioiden.
- Asettaa osaamisen kehittämisen prosessin tavoitteet tarkoituksenmukaisesti.
- Soveltaa ja perustella menetelmiä ja valintojaan osaamisen kehittämisen prosessissa.
- Arvioida erilaisten oppijoiden tarpeiden ja tavoitteiden toteutumista sekä hyödyntää arviointitietoa osaamisen kehittämisen prosessissa.

Sisältö

- Oppijakeskeinen osaamisen kehittämisen prosessi
- Pedagogiset osaamisen kehittämisen mallit
- Monipuoliset oppimisympäristöt
- Digitaalisuus oppimisen tukena

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Suunnitella ja toteuttaa tavoitteellisen osaamisen kehittämisen prosessin monipuoliset oppimisympäristöt huomioiden.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:

- Asettaa osaamisen kehittämisen prosessin tavoitteet tarkoituksenmukaisesti.
- Soveltaa ja perustella menetelmiä ja valintojaan osaamisen kehittämisen prosessissa.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:

- Arvioida erilaisten oppijoiden tarpeiden ja tavoitteiden toteutumista
- Hyödyntää arviointitietoa osaamisen kehittämisen prosessissa.

SPO005AS3A Urheilun oppivat yhteisöt: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Tunnistaa oppivan yhteisön käsitteen ja osaa kuvata osaamisen kehittymisen mahdollisuuksia yksilön sekä yhteisön näkökulmasta.
- Toteuttaa yhteisön kehittämisen prosessin.
- Analysoida yhteisön osaamisen kehittämisen nykytilannetta ja esittää kehittämis ehdotuksia omaan ja yhteisön toimintaan.

- Toteuttaa yhteisöä hyödyttävän kehittämisen prosessin yhteistyössä valittujen toimijoiden kanssa.
- Arvioida ja reflektoida prosessin onnistumista yhdessä toimijoiden kanssa.
- Esittää perusteltuja jatkokehitysideoita ja prosessista on merkittävää hyötyä yhteisölle.

Sisältö

- Oppiva yhteisö
- Osaamisen kehittäminen ja johtaminen osana organisaation arkea
- Yksilön ja tiimin osaamisen kehittäminen
- Ammatillisen verkoston rakentaminen ja siinä toimiminen

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Tunnistaa oppivan yhteisön käsitteen ja osaa kuvata osaamisen kehittymisen mahdollisuuksia yksilön sekä yhteisön näkökulmasta.
- Toteuttaa yhteisön kehittämisen prosessin.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:

- Analysoida yhteisön osaamisen kehittämisen nykytilannetta ja esittää kehittämissuunnitelmia omaan ja yhteisön toimintaan.
- Toteuttaa yhteisöä hyödyttävän kehittämisen prosessin yhteistyössä valittujen toimijoiden kanssa.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:

- Arvioida ja reflektoida prosessin onnistumista yhdessä toimijoiden kanssa.
- Esittää perusteltuja jatkokehitysideoita ja prosessista on merkittävää hyötyä yhteisölle.

PHY008AS3A Liikunta-alan rakenteet ja toimintaedellytykset: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Kuvata toimintaympäristön ja organisaation nykytilannetta ja kehittämiskohteita sekä laatia alustavan suunnitelman kehittämisprosessille.
- Laatia kehittämissuunnitelman käyttäjälähtöisesti organisaation tarpeet ja tavoitteet huomioiden.
- Arvioida organisaation toimintaedellytyksiä sekä toiminnan taustalla vaikuttavia rakenteita, ilmiöitä ja verkostoja.
- Tunnistaa ja määrittää käyttäjälähtöisiä kehittämistarpeita kehittämisprosessin suunnitelmassa

Sisältö

- Megatrendit ja muutosilmiöt
- Toimintaympäristön ja organisaation nykytilanteen arviointi
- Kehittämiskohteen taustoittaminen, tunnistaminen ja määrittely
- Kehittämisprosessin suunnittelu
- Rahoituskanavat ja taloussuunnittelu
- Kansalliset ja kansainväliset rakenteet ja verkostot

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Kuvata toimintaympäristön ja organisaation nykytilannetta ja kehittämiskohteita sekä laatia alustavan suunnitelman kehittämisprosessille.

Arvosana 3

- Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:
- Laatia kehittämissuunnitelman käyttäjälähtöisesti organisaation tarpeet ja tavoitteet huomioiden.

Arvosana 5

- Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:
- Arvioida organisaation toimintaedellytyksiä sekä toiminnan taustalla vaikuttavia rakenteita, ilmiöitä ja verkostoja.
 - Tunnistaa ja määritellä käyttäjälähtöisiä kehittämistarpeita kehittämisprosessin suunnitelmassa

PHY009AS3A Liikunta-, hyvinvointi- ja urheilutoiminnan kehittäminen: 5 op**Osaamistavoitteet**

- Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:
- Toteuttaa organisaation kehittämiseen liittyviä toimenpiteitä suunnitelman mukaisesti.
 - Analysoida organisaation tarpeita ja toimintaa, valita tarkoituksenmukaisia kehittämismenetelmiä sekä osallistaa sidosryhmiä kehittämistoimintaan.
 - Arvioida organisaation toimintaa, reagoida toimintaympäristön muutoksiin kehityshakuisesti ja luoda organisaatiolle hyödyllisiä ratkaisuja sekä viestiä sidosryhmien kanssa tarkoituksenmukaisella tavalla.

Sisältö

- Kehittämistoiminnan suunnitelmallinen toteuttaminen
- Kehittämismenetelmät ja mittarit
- Yhteiskehittäminen
- Suunnitelmallinen ja vaikuttava viestintä kehittämistoiminnassa
- Talous ja resurssit
- Vastuullisuus
- Digitaaliset ratkaisu

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

- Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:
- Toteuttaa organisaation kehittämiseen liittyviä toimenpiteitä suunnitelman mukaisesti.

Arvosana 3

- Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:
- Analysoida organisaation tarpeita ja toimintaa, valita tarkoituksenmukaisia kehittämismenetelmiä sekä osallistaa sidosryhmiä kehittämistoimintaan.

Arvosana 5

- Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:
- Arvioida organisaation toimintaa, reagoida toimintaympäristön muutoksiin kehityshakuisesti ja luoda organisaatiolle hyödyllisiä ratkaisuja
 - Viestiä sidosryhmien kanssa tarkoituksenmukaisella tavalla.

PHY010AS3A Liikunta-alan kehittyvät organisaatiot: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Kuvata kehittämistoiminnan vaiheet ja tuloksia.
- Analysoida kehittämistoiminnan menetelmiä ja tuloksia sekä viestiä niistä kohdeorganisaatiolle.
- Arvioida ja reflektoida perustellusti kehittämistoiminnan prosessia ja vaikutuksia sekä esittää jatkokehitysehdotuksia ja viestiä niistä oleellisille sidosryhmille.

Sisältö

- Kehittämistoiminnan toteutuksen reflektointi sekä tulosten ja vaikutuksien arviointi
- Verkostoissa toimiminen ja verkostojen johtaminen-Asiantuntijaviestinnän toteuttaminen
- Kansalliset ja kansainväliset mahdollisuudet

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

- Kuvata kehittämistoiminnan vaiheet ja tuloksia.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:

- Analysoida kehittämistoiminnan menetelmiä ja tuloksia sekä viestiä niistä kohdeorganisaatiolle.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:

- Arvioida ja reflektoida perustellusti kehittämistoiminnan prosessia ja vaikutuksia sekä esittää jatkokehitysehdotuksia ja viestiä niistä oleellisille sidosryhmille.

LIISOVELI Soveltava liikunta: 40 op**SPO001AS3A Vastuullinen johtaminen liikunta-alalla: 5 op****Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

Tunnistaa ja kuvata vastuullisen johtajuuden merkityksen omassa sekä organisaatioiden toiminnassa.

Analysoida vastuullisen johtamisen merkitystä organisaatiokulttuurin rakentamisessa sekä tunnistaa ja osoittaa oleellisia kehittämistarpeita.

Arvioida organisaatioiden johtamisen käytänteitä sekä tuottaa perusteltuja ratkaisuehdotuksia vastuullisen organisaatio- ja johtamiskulttuurin kehittämiseksi.

Sisältö

- Vastuullinen organisaatiokulttuuri
- Dialogisuus organisaatiossa
- Erilaiset johtamisen mallit
- Itsensä johtaminen
- Tiimien johtaminen
- Henkilöstölainsäädäntö ja -johtaminen

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa: Tunnistaa ja kuvata vastuullisen johtajuuden merkityksen omassa sekä organisaatioiden toiminnassa.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi: Analysoida vastuullisen johtamisen merkitystä organisaatiokulttuurin rakentamisessa sekä tunnistaa ja osoittaa oleellisia kehittämistarpeita.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi: Arvioida organisaatioiden johtamisen käytänteitä sekä tuottaa perusteltuja ratkaisuehdotuksia vastuullisen organisaatio- ja johtamiskulttuurin kehittämiseksi.

PHY011AS3A Adapted Physical Education: 10 op**Osaamistavoitteet**

After having completed this course of attained an equivalent competence level, the student:

- Understands the concept of inclusion in different situations.
- Understands the principles of adapted physical activity in kindergarten and schools.
- Has developed understanding about motor learning and developmental delays.
- Knows ways to measure physical fitness in children and youth with special needs and can choose appropriate measurements.

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

The student knows the concept of inclusion and the principles of APA in children and youth. The student can plan, implement, and evaluate an evidence-based session with assistance. The student aims to work collaboratively.

Arvosana 3

The student can plan, implement, and evaluate evidence-based inclusion actively in practical situations with good knowledge. The interaction of the student motivates and encourages the participants.

The student understands the principles of APA in children and youth and can plan goal-oriented actions taking care of individual needs.

Arvosana 5

The student can plan, implement, and evaluate evidence-based inclusion independently in practical situations with excellent knowledge. The students can consider all the participants and their individual needs.

The interaction of the student is appropriate, natural and involves all the participants in the communication process.

The student innovates new ideas and can adapt his/her actions to the needs of the person or organization. She/he critically analyzes and justifies the means, methods, and effectiveness of the

training.

PHY012AS3A Adapted Physical Activity in Rehabilitation: 10 op

Osaamistavoitteet

After having completed this course of attained an equivalent competence level, the student:

- Understands the connection between physical activity and rehabilitation.
- Knows how to co-operate with different experts.
- Gets to know different kinds of methods in adapted physical activity and learns how to adapt physical activity in different surroundings.
- Has ability to adapt physical activity individually for people with different diagnoses, abilities, and ages.

Arviointikriteerit

Arvosana 1

The student knows the principles of adapted physical activity in rehabilitation. The student recognizes the most common disabilities and chronic diseases as well as the significance of physical activities in relation to these.

The student can plan, implement, and evaluate an evidence-based session with assistance. The student aims to work collaboratively.

Arvosana 3

The student shows good knowledge in the field of adapted physical activity in rehabilitation.

The student can plan goal-oriented sessions taking care of individual needs. The interaction of the student motivates and encourages the participants.

The student shows some co-operation with other professionals.

Arvosana 5

The student shows excellent knowledge in the field of adapted physical activity in rehabilitation.

The student can plan, implement, and evaluate evidence-based practical situations independently, considering all the participants.

The student innovates new ideas and can adapt his/her functions to the needs of the person or organization. She/he critically analyzes and justifies the means, methods, and effectiveness of the practical situations.

The student works with other experts fluently and can reflect his/her work and develop actions based on reflection.

PHY013AS3A Adapted Physical Activity in Sports and Recreation: 10 op

Osaamistavoitteet

After having completed this course of attained an equivalent competence level, the student:

- Understands the special needs in coaching para-athletes.
- Understands the meaning of collaboration between specialists.
- Knows the principles of classification.
- Is able to plan environments with accessibility and knows the principles of using different kinds of equipment for adapted physical activity.
- Is able to plan recreational projects with accessibility.

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

The student knows the principles of para-sports and understands the meaning of collaboration between specialists.

The student knows the concept of the accessibility and knows what kind of equipment there is for adapted physical activity.

The student can, with assistance, make a goal-oriented coaching plan for para-athlete or plan a recreational project with accessibility based on theory.

Arvosana 3

The student shows a good knowledge in the principles of para-sports and in collaboration between specialists.

The student shows good knowledge in the concept of accessibility and is able to adapt it into practice. Student can independently find good assistant equipment by involving clients.

The student can independently make a goal-oriented coaching plan for a para-athlete or plan a recreational project with accessibility based on theory and good practices.

The student shows some co-operation with other specialists.

Arvosana 5

The student shows excellent knowledge in the principles of para-sports and in collaboration between specialists.

The student shows excellent knowledge in the concept of the accessibility and is able to adapt it into practice. Student can independently find good assistant equipment and innovate new ones, also by involving clients.

The student can independently make a goal-oriented and innovative coaching plan for a para-athlete or plan a recreational project with accessibility based on theory and good practices. She/he critically analyzes and justifies the means and methods.

The student works with other specialists fluently and can reflect his/her work and develop actions based on reflection.

LIITAYASIA Täydentävä liikunnanohjaajan asiantuntijaosaaminen: 35 op**Osaamistavoitteet**

Opiskelija valitsee omaa asiantuntijuuttaan syventävää osaamista. Opintojaksoja voi valita oman

tutkinnon, muiden tutkintojen tarjonnasta tai 3AMK-tarjonnasta. Opintoja voi ottaa esimerkiksi toisista suuntautumisopinnoista tai osaamiskokonaisuuksien yksittäisistä opintojaksoista.

Opiskelija voi valita enintään 15 op tason 4 täydentävän asiantuntijaosaamisen opintoja. Tasoon 4 kuuluvat Haaga-Helian omat tason 4 opinnot sekä muut kuin Haaga-Helian tutkintoalojen opinnot.

Keskustele tason 4 opinnoista opinto-ohjaajasi kanssa.

LIASIAN T Liikunta-alan asiantuntijuus: 30 op

PHY001AS2A Taidon oppiminen: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

Määritellä motorisen kehityksen vaiheet, motoriset perustaidot ja taitojen oppimisen keskeiset käsitteet.

Valita ja hyödyntää sopivia menetelmiä vaihdellen motoristen taitojen oppimiseksi.

Suunnitella, toteuttaa ja arvioida monipuolisesti motoristen perustaitojen ja lajitaitojen oppimisen harjoittelua yksilön lähtökohdat sekä oppimistavoitteet huomioiden.

Opintojakson sisällöistä/teemoista johdetut osaamistavoitteet löydät kohdasta arvointikriteerit. Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

Sisältö

- Motorinen kehitys ja motorinen oppiminen
- Motoriset perustaidot lajitaitojen pohjana
- Taidon oppimisen vaiheet
- Taitojen opettaminen
- Palautteen merkitys taitojen oppimisessa ja opettamisessa
- Taidon oppimisen harjoittelun suunnittelu ja toteutus
- Taidon arviointi

Arvointikriteerit

Arvosana 1

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

Määritellä motorisen kehityksen vaiheet, motoriset perustaidot ja taitojen oppimisen keskeiset käsitteet.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi: Valita ja hyödyntää sopivia menetelmiä vaihdellen motoristen taitojen oppimiseksi.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi: Suunnitella, toteuttaa ja arvioida monipuolisesti motoristen perustaitojen ja lajitaitojen oppimisen harjoittelua yksilön lähtökohdat sekä oppimistavoitteet huomioiden.

PHY002AS2A Ravitseminen ja palautuminen: 5 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:
Kuvata liikkuvan ihmisen ravitsemukseen ja vireystilaan liittyvät tekijät. Tunnistaa liikkuvan ihmisen vireystilan vaihtelut sekä ravitsemuksen ja unen merkityksen palautumiseen ja suorituskyykyyn. Analysoida ravitsemuksen, unen ja erilaisen kuormituksen vaikutuksia ja niiden välisiä yhteyksiä liikkuvan ihmisen hyvinvoinnin, vireystilan ja suorituskyykyyn näkökulmasta. Arvioida ja soveltaa ravitsemuksen, unen ja kuormituksen ohjausta ja huoltoa liikkuvan ihmisen hyvinvoinnin, vireystilan ja suorituskyykyyn kehittämiseksi. Arvioida kriittisesti ravitsemus- ja vireystilaan liittyvien toimenpiteiden vaikutusta.

Opintojakson sisällöistä/teemoista johdetut osaamistavoitteet löydät kohdasta arvointikriteerit. Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

Sisältö

- Ravintoaineet, energiantarve ja nestetasapaino
- Liikkuvan ihmisen vireystila ja sen säätely
- Aktiivinen palautuminen
- Uni ja unen huolto
- Ravitsemusohjaus

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:
Kuvata liikkuvan ihmisen ravitsemukseen ja vireystilaan liittyvät tekijät. Tunnistaa liikkuvan ihmisen vireystilan vaihtelut sekä ravitsemuksen ja unen merkityksen palautumiseen ja suorituskyykyyn.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:
Analysoida ravitsemuksen, unen ja erilaisen kuormituksen vaikutuksia ja niiden välisiä yhteyksiä liikkuvan ihmisen hyvinvoinnin, vireystilan ja suorituskyykyyn näkökulmasta.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:
Arvioida ja soveltaa ravitsemuksen, unen ja kuormituksen ohjausta ja huoltoa liikkuvan ihmisen hyvinvoinnin, vireystilan ja suorituskyykyyn kehittämiseksi. Arvioida kriittisesti ravitsemus- ja vireystilaan liittyvien toimenpiteiden vaikutusta.

PHY003AS2A Liikuntakäyttäytyminen ja motivaatio: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:
Tunnistaa liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä, liikunnan eri merkityksiä ja keskeisimmät motivaatioteoriat. Määritellä toimijuuden syntymiseen vaikuttavia tekijöitä. Ottaa toiminnassaan huomioon liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä ja liikunnan merkityksiä. Toteuttaa motivaatioteorioihin perustuen käytännön toimintaa sekä arvioida omaa toimintaansa prosessin aikana. Toteuttaa suunnitellusti ja perustellen kokonaisprosessin. Reflektoida kriittisesti omaa toimintaansa ja esittää oleellisia kehittämis ehdotuksia omaan toimintaansa sekä kokonaisprosessiin liittyen.

Opintojakson sisällöistä/teemoista johdetut osaamistavoitteet löydät kohdasta arvointikriteerit.

Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

Sisältö

- Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät
- Liikunnan ja urheilun merkitykset
- Motivaatioteoriat
- Itsesäätelytaidot
- Toimijuuden tukeminen käytännön arjessa
- Liikuntakäyttäytymistä ja motivaatiota tukevan prosessin suunnittelu ja toteutus

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa: Tunnistaa liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä, liikunnan eri merkityksiä ja keskeisimmät motivaatioteoriat. Määritellä toimijuuden syntymiseen vaikuttavia tekijöitä.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi: Ottaa toiminnassaan huomioon liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä ja liikunnan merkityksiä. Toteuttaa motivaatioteorioihin perustuen käytännön toimintaa sekä arvioida omaa toimintaansa prosessin aikana.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi: Toteuttaa suunnitellusti ja perustellen kokonaisprosessin. Reflektoida kriittisesti omaa toimintaansa ja esittää oleellisia kehittämissuhteita omaan toimintaansa sekä kokonaisprosessiin liittyen.

PHY004AS2A Liikuntapalveluiden kehittäminen: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa: Kuvata palveluiden kehittämisprosessin eri vaiheet ja tutkia kohderyhmän tarpeita. Kehittää palvelulle ratkaisun huomioiden kohderyhmän ja organisaation määritellyt tarpeet. Analysoida kohderyhmän tarpeita ja soveltaa asiakaslähtöisen kehittämistyön menetelmiä sekä testata palvelua ja arvioida ratkaisua asiakaspalautteen perusteella.

Opintojakson sisällöistä/teemoista johdetut osaamistavoitteet löydetä kohdasta arviointikriteerit. Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

Sisältö

- Kehittämisprojektin suunnittelu, käytännön toteutus ja arviointi
- Palveluiden kehittämistyön menetelmät
- Tutkimus- ja aineistonkeruu osana palveluiden kehittämistä
- Aineistonkäsittely ja -analysointi
- Vastuullinen palvelutuotanto

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa: Kuvata palveluiden kehittämisprosessin eri vaiheet ja tutkia kohderyhmän tarpeita.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi: Kehittää palvelulle ratkaisun huomioiden kohderyhmän ja organisaation määritellyt tarpeet.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi: Analysoida kohderyhmän tarpeita ja soveltaa asiakaslähtöisen kehittämistyön menetelmiä sekä testata palvelua ja arvioida ratkaisua asiakaspalautteen perusteella.

PHY005AS2A Soveltava liikunta: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa: Tunnistaa keskeisimmät soveltavan liikunnan käsitteet ja kohderyhmät sekä suunnitella soveltavaa liikuntaa eri kohderyhmille. Suunnitella ja toteuttaa soveltavaa liikuntaa eri kohderyhmille huomioiden yksilöiden tarpeet. Arvioida soveltavan liikunnan toteuttamista eri kohderyhmille sekä analysoida omaa toimintaa soveltavan liikunnan edistäjänä.

Opintojakson sisällöistä/teemoista johdetut osaamistavoitteet löydät kohdasta arvointikriteerit. Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

Sisältö

- Soveltavan liikunnan keskeisimmät käsitteet, kohderyhmät ja toimintatavat
- Soveltavan liikunnan pedagogiikka
- Paraurheilu ja sovelletut liikuntamuodot
- Liikuntapalvelun esteettömyys ja saavutettavuus
- Inklusio ja integraatio
- Liikunta laitososuhteissa

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa: Tunnistaa keskeisimmät soveltavan liikunnan käsitteet ja kohderyhmät sekä suunnitella soveltavaa liikuntaa eri kohderyhmille.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi: Suunnitella ja toteuttaa soveltavaa liikuntaa eri kohderyhmille huomioiden yksilöiden tarpeet.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi: Arvioida soveltavan liikunnan toteuttamista eri kohderyhmille sekä analysoida omaa toimintaa soveltavan liikunnan edistäjänä.

SPO002LI1A Fyysisen harjoittelun perusteet: 5 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:
Kuvata fyysisen harjoittelun osa-alueiden ydinasiat sekä suunnitella ja toteuttaa yksittäisiä harjoitteita kohderyhmä huomioiden.

Suunnitella valitsemansa fyysisen harjoittelun osa-alueen lyhyen aikavälin harjoitteet ja valita sopivan progression harjoitteisiin sekä tarkoituksenmukaiset kehittymisen seurannan menetelmät.
Arvioida suunnitelman toimivuutta kriittisesti, tunnistaa harjoitteiden laatutekijöitä ja kehittää harjoittelun laatua.

Opintojakson sisällöistä/teemoista johdetut osaamistavoitteet löydät kohdasta arvointikriteerit.
Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

Sisältö

- Fyysisen harjoittelun osa-alueet, harjoitteiden suunnittelu ja toteuttaminen sekä kehittymisen seuranta
- Kohderyhmän huomioiminen harjoitteiden suunnittelussa
- Harjoitteiden laatutekijät ja vammojen ennaltaehkäisy
- Biomekaniikan ja liikuntafysiologian perusteet

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:
Kuvata fyysisen harjoittelun osa-alueiden ydinasiat sekä suunnitella ja toteuttaa yksittäisiä harjoitteita kohderyhmä huomioiden.

Arvosana 3

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisen lisäksi:
Suunnitella valitsemansa fyysisen harjoittelun osa-alueen lyhyen aikavälin harjoitteet ja valita sopivan progression harjoitteisiin sekä tarkoituksenmukaiset kehittymisen seurannan menetelmät.

Arvosana 5

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa edellisten lisäksi:
Arvioida suunnitelman toimivuutta kriittisesti, tunnistaa harjoitteiden laatutekijöitä ja kehittää harjoittelun laatua.

LIASIAN TYHT Asiantuntijana kasvaminen: 5 op

PHY006AS2A Liikunta-alan asiantuntijaksi kasvaminen 1: 2 op

Osaamistavoitteet

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:
Toimia luottamusta rakentavasti ja aktiivisesti osana ryhmää.
Tunnistaa koulutuksen pedagogisia valintoja ja toimia oppimisprosesseissa aktiivisena toimijana.
Huolehtia itseohjautuvasti opintojensa edistymisestä ja kantaa vastuuta omasta sekä muiden hyvinvoinnista ja oppimisesta.
Reflektoida säännöllisesti omia arvojaan, omaa asiantuntijuuttaan, osaamistaan ja kehittymistarpeitaan.
Toimia opiskelijaryhmässä ja työelämäprojekteissa eettisesti ja vastuullisesti sekä ymmärtää toimintansa seuraukset.
Rakentaa ja sanoittaa omaa ammatillista identiteettiään ja urapolkuaan.

Sisältö

- Tutkiva ja kehittävä työote
- Ryhmytyminen, luottamuksen rakentaminen
- Omien vahvuuksien ja kehittymiskohteiden sekä oman osaamisen tunnistaminen
- Omien arvojen tunnistaminen toiminnan taustalla
- Oman ammattifilosofian kehittäminen
- Ammatillinen identiteetti ja kasvu, urapolut
- Reflektoinnin taidot osana omaa ja muiden kehittymistä
- Itsensä johtaminen ja oma hyvinvointi
- Eettinen vastuu

PHY007AS2A Liikunta-alan asiantuntijaksi kasvaminen 2: 2 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

Toimia luottamusta rakentavasti ja aktiivisesti osana ryhmää.

Tunnistaa koulutuksen pedagogisia valintoja ja toimia oppimisprosesseissa aktiivisena toimijana.

Huolehtia itseohjautuvasti opintojensa edistymisestä ja kantaa vastuuta omasta sekä muiden hyvinvoinnista ja oppimisesta.

Reflektoida säännöllisesti omia arvojaan, omaa asiantuntijuuttaan, osaamistaan ja kehittymistarpeitaan.

Toimia opiskelijaryhmässä ja työelämäprojekteissa eettisesti ja vastuullisesti sekä ymmärtää toimintansa seuraukset.

Rakentaa ja sanoittaa omaa ammatillista identiteettiään ja urapolkuaan.

Sisältö

- Tutkiva ja kehittävä työote
- Ryhmytyminen, luottamuksen rakentaminen
- Omien vahvuuksien ja kehittymiskohteiden sekä oman osaamisen tunnistaminen
- Omien arvojen tunnistaminen toiminnan taustalla
- Oman ammattifilosofian kehittäminen
- Ammatillinen identiteetti ja kasvu, urapolut
- Reflektoinnin taidot osana omaa ja muiden kehittymistä
- Itsensä johtaminen ja oma hyvinvointi
- Eettinen vastuu

PHY008AS2A Liikunta-alan asiantuntijaksi kasvaminen 3: 1 op**Osaamistavoitteet**

Tämän opintojakson suorittanut tai vastaavan osaamisen hankkinut opiskelija osaa:

Toimia luottamusta rakentavasti ja aktiivisesti osana ryhmää.

Tunnistaa koulutuksen pedagogisia valintoja ja toimia oppimisprosesseissa aktiivisena toimijana.

Huolehtia itseohjautuvasti opintojensa edistymisestä ja kantaa vastuuta omasta sekä muiden hyvinvoinnista ja oppimisesta.

Reflektoida säännöllisesti omia arvojaan, omaa asiantuntijuuttaan, osaamistaan ja kehittymistarpeitaan.

Toimia opiskelijaryhmässä ja työelämäprojekteissa eettisesti ja vastuullisesti sekä ymmärtää toimintansa seuraukset.

Rakentaa ja sanoittaa omaa ammatillista identiteettiään ja urapolkuaan.

Sisältö

- Tutkiva ja kehittävä työote
- Ryhmytyminen, luottamuksen rakentaminen
- Omien vahvuuksien ja kehittymiskohteiden sekä oman osaamisen tunnistaminen
- Omien arvojen tunnistaminen toiminnan taustalla
- Oman ammattifilosofian kehittäminen
- Ammatillinen identiteetti ja kasvu, urapolut
- Reflektoinnin taidot osana omaa ja muiden kehittymistä
- Itsensä johtaminen ja oma hyvinvointi
- Eettinen vastuu

LIITAYDAS Täydentävä asiantuntijaosaaminen: 10 op

PHY001AS4A Hyvinvointiteknologian perusteet: 5 op

Osaamistavoitteet

Opiskelija tutustuu hyvinvointiteknologian mahdollisuuksiin unen, palautumisen, ravitsemuksen ja liikunnan edistämisessä.

Opetuksessa huomioidaan yksilön ja hyvinvointi- ja liikunta-alan ammattilaisen näkökulma.

Opiskelija tutustuu alan ajankohtaisiin tutkimuksiin.

Tarkemmat osaamistavoitteet löytyvät kohdasta arviointikriteerit. Opintojakso arvioidaan asteikolla 1-5.

Sisältö

Sisältö

1. Hyvinvointiteknologian termit tutuksi.
2. Kuluttajille suunnatut hyvinvointisovellukset unen, palautumisen, liikunnan ja ravitsemuksen - viitekehyksessä.
3. Ajankohtainen tutkimusnäyttö hyvinvointisovellusten ja laitteiden hyödyistä hyvinvoinnin edistämisessä.
4. Oma suunnitelma hyvinvointivalmennuksen toteuttamisesta ammattilaisena, hyödyntämällä etävalmennusta.

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opiskelijan ei ole tarvinnut suorittaa aiempia opintoja osallistuakseen opintojaksolle. Jatkoksi sopii hyvin: Hyvinvointipalvelut verkkoon 5 op

Lisätiedot

Kurssi on suunnattu kaikille hyvinvointiteknologiasta ja liikuntateknologiasta kiinnostuneille. Painotus hyvinvoinnin edistämiseen suunnitelluissa sovelluksissa ja laitteissa. Näkökulma kurssilla kuluttaja ja hyvinvointi- ja liikunta-alan ammattilainen. (Kurssilla ei käsitellä terveydenhuollon tai kotihoidon teknologiaa.)

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Opiskelija osaa kuvata aihealueen teemat, mutta tarvitsee harjoitusta teemojen ymmärtämiseen liittyvissä asioissa.

Arvosana 3

Opiskelija osoittaa, että ymmärtää aihealueen kokonaisuuden. Ymmärryksen pohjalta opiskelija arvioi ja analysoi aihealueen teemoja.

Arvosana 5

Opiskelija suunnittelee ja organisoii käytännön prosesseja sekä arvioi ja analysoi prosessien toteutusta. Opiskelija esittää kehitysehdotuksia arvioinnin ja analysoinnin pohjalta.

PHY002AS4A Työkaluja elintapavalmennukseen: 5 op**Osaamistavoitteet**

Opintojakson tavoitteena on, että opintojakson suoritettuaan opiskelija

- ymmärtää elintapaohjauksen teorioiden merkityksen
- osaa hyödyntää elintapavalmennuksen työkaluja
- osaa hyödyntää vuorovaikutuksen keinoja elintapavalmennuksessa

Sisältö

Opiskelussa perehdytään käyttäytymisen muutosta selittäviin teorioihin ja siihen, minkälaisilla työkaluilla voidaan vaikuttaa käyttäytymisen muutoksen eri osatekijöihin.

- Käyttäytymisen muutosteoriat
- Motivaation, kyvykkyyden ja ympäristön merkitys käyttäytymiseen
- Vuorovaikutus
- Työkalut käyttäytymisen muutoksen tukena

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Ei edeltäviä opintoja.

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Opiskelija osaa kuvata elintapavalmennukseen liittyviä käsitteitä asiakkaan elintapavalmennuksen näkökulmasta, mutta tarvitsee harjoitusta teemojen soveltamiseen liittyvissä asioissa.

Arvosana 3

Opiskelija osoittaa, että osaa soveltaa erilaisia työkaluja asiakkaan elintapavalmennuksessa. Osaa analysoida työkalujen käyttöä elintapavalmennuksessa ja elintapavalmennukseen vaikuttavia tekijöitä ja ohjata asiakasta tämän tiedon pohjalta.

Arvosana 5

Opiskelija osaa tehdä perusteltuja valintoja ja arvioida työkalujen käyttöä elintapavalmennuksessa ja kehittää edelleen toimintaa.

PHY003AS4A Tekijänä tapahtumassa: 5 op**Osaamistavoitteet**

Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa

- toimia tapahtuman avustustehtävissä
- ottaa vastuun saamiensa tehtävien toteuttamisesta
- nähdä oman merkityksensä tapahtuman onnistumisessa
- osaa esiintyä roolinsa mukaisesti tapahtumaan liittyvissä tehtävissä

Tiedot

Näkee oman merkityksensä ja panoksensa liikunta-alan tapahtuman onnistumisessa. Osaa esiintyä roolinsa mukaisesti saamassaan tapahtuman järjestämistehtävässä. Tuntee liikunta-alan verkostoja

tapahtumajärjestämiseen liittyen.

Taidot

Osaa toimia tapahtumatiimin jäsenenä, ottaa vastuullisesti vastaan saamansa tehtävät ja suoriutuu niistä hyvin.

Pätevyys

Ottaa vastuun saamiensa tehtävien suorittamisesta.

PHY004AS4A Liikunnanohjaaja personal trainerina: 10 op

Osaamistavoitteet

- Opiskelija osaa arvioida, toteuttaa ja perustella asiakaslähtöisesti kokonaisvaltaisen hyvinvointipalvelun.
- Opiskelija osaa käyttää dialogitaitoja luottamuksellisen asiakassuhteen rakentamiseksi ja osaa vaikeissakin tilanteissa etsiä ratkaisua asiakasta kuunnellen.
- Opiskelija osaa arvioida ja ohjata omaa vuorovaikutuskäyttäytymistään tilanteen mukaan. Esim. opiskelija pystyy käyttämään monipuolisesti hyväkseen oppimiaan ensikohtaamisen työkaluja.
- Opiskelija on tutustunut monipuolisesti digitaalisten palvelujen tarjontaan ja pystyy valitsemaan kohderyhmälle sopivan mallin. Opiskelija osaa hyödyntää etäohjaustyökaluja asiakastyössään.
- Opiskelija osaa testata ja arvioida tulosten käytettävyyttä asiakkaan näkökulmasta ja lisäksi osaa hyödyntää tuloksia asiakkaan liikunnan laadun kehittämiseksi.
- Opiskelija työskentelee päämäärätietoisesti asiakkaan omaehtoista liikuntakäyttäytymisen muutosta tukien.
- Opiskelija käyttää ohjauksen ja ohjelmoinnin perustyökaluja suunnitelmallisesti asiakkaan tarpeen mukaan ja osallistaa asiakkaansa arviointiin.
- Opiskelija hyödyntää näyttöön perustuvaa vertailevaa tietoa käytännön toiminnan kehittämisessä ja analysoinnissa.

Sisältö

PT-ammattina

Vuorovaikutus ja asiakkaan kohtaaminen

Kannattavan ja laadukkaan hyvinvointiohjelman suunnittelu ja käytännön toteuttaminen

Digitaaliset työkalut hyvinvoinnin tukena

Ryhmäliikunnanohjauksen suunnittelu ja ohjaus

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opiskelijalla tulee olla hyväksytyt suoritukset ennen Liikunnanohjaaja personal trainerina -opintojakson alkua seuraavista opintojaksoista:

PHY001LI1A Liikunnan ja urheilun pedagogiikka 1

PHY002LI1A Liikunnan ja urheilun pedagogiikka 2

PHY004LI1A Toiminnallinen anatomia ja fysiologia

Lukuvuoden aikana suoritetaan seuraavat opintojaksot, jotka tukevat kokonaisuutta:

PHY002AS2A Ravitsemus ja palautuminen

PHY003AS2A Liikuntakäyttäytyminen ja motivaatio

SPO002LI1A Fyysisen harjoittelun perusteet

Suoritettuaan nämä kuusi opintojaksoa sekä Liikunnanohjaaja personal trainerina -opintojakson, opiskelija saa erillisen pt-todistuksen.

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa terveys- ja kuntoliikunnan vaatimukset täyttävän hyvinvointiohjelman.

Arvosana 3

Opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa näyttöön perustuvan kokonaisvaltaisen terveys- ja kuntoliikunnan vaatimukset täyttävän hyvinvointiohjelman.

Arvosana 5

Opiskelija osaa suunnitella ja toteuttaa kokonaisvaltaisen näyttöön perustuvan tavoitteellisen terveys- ja kuntoliikunnan hyvinvointiohjelman sekä arvioida sen vaikutuksia asiakkaan hyvinvoinnin kannalta.

PHY005AS4A Ryhmäytyminen ja yhteisöllisyys: 3 op**Osaamistavoitteet**

- opiskelija ymmärtää ja hallitsee erilaisia ryhmäytymismenetelmiä
- opiskelija tunnistaa omia ja ryhmän vahvuuksia
- opiskelija osaa kehittää ryhmädynamiikkaa

Sisältö

Opintojakson aikana perehdytään erilaisiin ryhmäytymismenetelmiin ja -tapoihin. Lisäksi keskustellaan ja jaetaan kokemuksia informaalisesta oppimisesta.

SPO008AS4A Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ja syömishäiriöt urheilussa: 5 op**Osaamistavoitteet**

- Opiskelija tunnistaa häiriintyneen syömiskäyttäytymisen ja eri syömishäiriöiden oireet
- Opiskelija ymmärtää urheilun tuomat riskitekijät syömishäiriöille
- Opiskelija ymmärtää syömishäiriöiden ennaltaehkäisyn ja aikaisen vaiheen puuttumisen tärkeyden
- Opiskelija osaa työssään ennaltaehkäistä syömishäiriöiden syntyä ja tietää, miten mahdolliset merkit ja oireet otetaan puheeksi asianmukaisella tavalla

Sisältö

Kurssi muodostuu kolmesta luennosta, jotka ovat:

1. Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ja syömishäiriöt
2. Syömishäiriöt urheilussa
3. Valmentajan / ohjaajan rooli ja vastuut urheilijoiden syömishäiriöissä

Kurssin tehtävät:

1. Virtuaaliluento perustuva kysymyspatteristo
2. Kirjatehtävä
3. Kirjallinen päätöstehtävä

Kurssi toteutetaan verkko-opiskeluna Moodle -oppimisympäristössä.

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Ei edeltäviä opintoja.

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

- Opiskelija läpäisee virtuaaliluentoan liittyvän kysymyspatteriston toisella yrittämällä
- Kirjatehtävä on välttävää tasoa. Kirjallisesta tuotoksesta ilmenee, että kirjaa ei ole luettu ja kysymyksiin on vastattu suppeasti.
- Kirjallinen päätöstehtävä on välttävää tasoa. Tehtävän tuotos on vajavainen.

Arvosana 3

- Opiskelija läpäisee virtuaaliluentoan liittyvän kysymyspatteriston ensimmäisellä yrittämällä
- Kirjatehtävä on hyvää tasoa. Kirjallisesta tuotoksesta ilmenee, että opiskelija on lukenut kirjan ja vastannut kysymyksiin ajatuksella.
- Kirjallinen päätöstehtävä on hyvää tasoa. Tuotoksessa esitellään oireet, ennaltaehkäisytavat ja ohjeet, sekä ohjeistetaan oireiden puheeksi ottamiseen.

Arvosana 5

- Opiskelija läpäisee virtuaaliluentoan liittyvän kysymyspatteriston ensimmäisellä yrittämällä
- Kirjatehtävä on hyvää kiitettävää. Kirjallisesta tuotoksesta ilmenee, että opiskelija on lukenut kirjan ja vastannut kysymyksiin pohtivalla otteella.
- Kirjallinen päätöstehtävä on kiitettävää tasoa. Tuotoksessa esitellään oireet, ennaltaehkäisytavat ja ohjeet, sekä ohjeistetaan oireiden puheeksi ottamiseen. Tuotoksessa on konkreettisia ohjeita ja esimerkkejä, joista ilmenee, että ne on suunniteltu työyhteisön käyttöön. Tuotos on visuaalisesti harkittu.

LIIHARJOITTELU Työharjoittelu: 30 op**Osaamistavoitteet**

Työharjoittelun kokonaislaajuus on 30 opintopistettä. Harjoittelu koostuu tutkinnon määrittelemällä tavalla perus- ja suuntautumisharjoittelusta.

PLA031HH1A Perusharjoittelu: 5 op**PLA032HH1A Perusharjoittelu 2: 5 op****PLA033HH1A Perusharjoittelu 3: 5 op****PLA031HH2A Suuntautumisharjoittelu: 5 op****PLA032HH2A Suuntautumisharjoittelu 2: 5 op****PLA033HH2A Suuntautumisharjoittelu 3: 5 op****LIIOPINNAYTE Opinnäytetyö: 15 op****Osaamistavoitteet**

Opinnäytetyö tehdään Haaga-Helian opinnäytetyöprosessin mukaisesti.

THE7HH901 Opinnäytetyö, vaihe 1: 5 op

Osaamistavoitteet

Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- tuntee opinnäytetyöprosessin vaiheet
- osaa asettaa opinnäytetyölleen tavoitteet
- osaa hakea tietoa erilaisista lähteistä
- osaa määritellä opinnäytetyönsä keskeiset käsitteet
- osaa suunnitella realistisen aikataulun opinnäytetyöprojektilleen
- ymmärtää opinnäytetyön vaatimukset ja rakenteen
- osaa laatia opinnäytetyösuunnitelman.

Sisältö

Sisältö

- Opinnäytetyö Haaga-Heliassa
- Opinnäytetyön eteneminen Wihissä
- Opinnäytetyöntekijän roolit ja velvollisuudet
- Liikesalaisuudet opinnäytetyössä
- Toimeksiantosopimuksen tekeminen
- Opinnäytetyön sisältö ja laajuus
- Tiedonhaku, tiedonlähteet ja niiden kriittinen arviointi
- Lähteisiin perustuvan tekstin kirjoittaminen
- Tutkimus-, kehittämis- tai innovointimenetelmän valintaperusteet
- Opinnäytetyön raportointi ohjeen mukaisesti
- Itsensä johtaminen opinnäytetyöprosessin aikana

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Tutkimus- ja kehittämisosaaminen ANA001HH1A

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Kts. arviointikriteerit <https://www.haaga-helia.fi/fi/opinnaytetyo-amk-opinnot>

Arvosana 3

Kts. arviointikriteerit <https://www.haaga-helia.fi/fi/opinnaytetyo-amk-opinnot>

Arvosana 5

Kts. arviointikriteerit <https://www.haaga-helia.fi/fi/opinnaytetyo-amk-opinnot>

Hyväksytty, hylätty

Suoritusvaiheessa merkitään hyväksytty/hylätty tutkinnon tavoitteiden mukaisesti. H-merkintä korvataan opinnäytetyön arvosanalla, kun työ on arvioitu.

Hyväksytty suoritus edellyttää, että opinnäytetyön suunnitelmavaiheen tehtävät ja opinnäytetyösuunnitelma on ladattu Wihiin ja se on ohjaajan hyväksymä.

THE7HH902 Opinnäytetyö, vaihe 2: 5 op

Osaamistavoitteet

Osa

- hyödyntää aiheeseen liittyvää lähdeaineistoa
- kirjoittaa opinnäytetyön tavoitetta tukevan tietoperustan
- toteuttaa työtä soveltaen valitsemansa opinnäytetyypin mukaisia menetelmiä ja perustella valinnat
- tuottaa työstään saavutettavan ja raportointiohjetta noudattavaa opinnäytetyöraporttia.
- hallitsee projektityöskentelyn.

Sisältö

- opinnäytetyön teoriakehyksen rakentaminen
- menetelmien valitseminen ja perusteleminen
- opinnäytetyöprojektin toteuttaminen
- raportointi suunnitelman mukaisesti

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opinnäytetyön vaihe 1/3 on suoritettu.

Arviointikriteerit**Arvosana 1**

Kts. arviointikriteerit <https://www.haaga-helia.fi/fi/opinnaytetyo-amk-opinnot>

Arvosana 3

Kts. arviointikriteerit <https://www.haaga-helia.fi/fi/opinnaytetyo-amk-opinnot>

Arvosana 5

Kts. arviointikriteerit <https://www.haaga-helia.fi/fi/opinnaytetyo-amk-opinnot>

Hyväksytty, hylätty

Suoritusvaiheessa merkitään hyväksytty/hylätty tutkinnon tavoitteiden mukaisesti.
H-merkintä korvataan opinnäytetyön arvosanalla, kun työ on arvioitu.

THE7HH903 Opinnäytetyö, vaihe 3: 5 op**Osaamistavoitteet**

Opiskelija

- osaa tuottaa työstään saavutettavan ja raportointiohjetta noudattavan opinnäytetyöraportin.
- esittää opinnäytetyönsä tulokset ja arvioi niiden laatua ja merkittävyyttä
- osaa reflektoida omaa työskentelyään opinnäytetyöprosessin aikana.
- hallitsee projektityöskentelyn.

Sisältö

- raportin viimeistely ja saavutettavuuden tarkistaminen
- plagioinnin tarkistus
- työn julkaisu

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opinnäytetyön vaiheet 1/3 ja 2/3 on suoritettu.

Vaihetta 3 ei voi hyväksyä ennen kuin kypsyysnäyte ja plagioinnin tarkastus ovat hyväksytyjä sekä työ on julkaistu Theseuksessa.

Arviointikriteerit

Arvosana 1

Kts. arviointikriteerit <https://www.haaga-helia.fi/fi/opinnaytetyo-amk-opinnot>

Arvosana 3

Kts. arviointikriteerit <https://www.haaga-helia.fi/fi/opinnaytetyo-amk-opinnot>

Arvosana 5

Kts. arviointikriteerit <https://www.haaga-helia.fi/fi/opinnaytetyo-amk-opinnot>

THE7HH904 Kypsyysnäyte: 0 op**Osaamistavoitteet**

Kypsyysnäyte on opiskelijalle oppimiskokemus, jonka avulla hän pystyy kehittämään omia viestintätaitojaan. Kypsyysnäytteen tavoitteena on myös olla työnäyte opiskelijan taidoista sekä väline oman opinnäytetyön esilletuontiin.

Kypsyysnäytteellä opiskelija osoittaa perehtyneisyytään opinnäytetyönsä alaan sekä suomen tai ruotsin kieleen valtioneuvoston ammattikorkeakoulututkintoa koskevan asetuksen (A1129/2014, § 8) mukaisesti.

Koulusivistyskielellä (suomi tai ruotsi) tehty kypsyysnäyte on samalla todiste siitä, että opiskelijalla on kyseisestä kielestä lain mukainen erinomainen suullinen ja kirjallinen taito. Hän saa tästä merkinnän todistukseensa.

Sisältö

Haaga-Heliassa kypsyysnäyte on kirjoitus, jonka tekstilajina on essee, mediatiedote tai henkilöstötiedote. Kypsyysnäyte ei ole tenttivastaus.

Lähtötaso ja sidonnaisuudet muihin opintojaksoihin

Opinnäytetyö on tehty.

Lisätiedot

Kts. tarkemmat ohjeet MyNetissä