

Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto



Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto

Tutkinnon suorittaneen osaaminen

Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnon liikunnan osaamisalan suorittanut osaa ohjata yksilöitä ja asiakasryhmiä liikkumaan monipuolisia menetelmiä käyttäen sekä kehittää liikunnan toimintaympäristöä noudattaen alan lainsäädäntöä, eettisiä periaatteita sekä turvallisuusmääräyksiä. Hän osaa kannustaa liikunnalliseen elämäntapaan, korostaa liikunnan vaikutusta fyysiseen suoriutskykyyn, terveyteen sekä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Hänellä on valmiudet kehittää ammatillista osaamistaan, toimia yrittäjänä sekä huolehtia omasta työ- ja toimintakyvystään.

Valmennuksen osaamisalan suorittanut osaa toimia valmentajana valmennustyössä ja kehittää osaamistaan valmentajana sekä kehittää valmennuksen toimintaympäristöä. Hän osaa toimia valmentajana urheilijälähtöisesti, tukea ja seurata urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä sekä edistää valmennustilanteiden turvallisuutta.

Työtehtäviä, joissa tutkinnon suorittanut voi toimia

Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnon liikunnan osaamisalan suorittanut voi toimia liikunnan suunnittelu- ja ohjaustehtävissä erilaisissa toimintaympäristöissä julkisella, yksityisellä tai kolmannella sektorilla. Julkisella sektorilla tavallisimpia työympäristöjä ovat kunnan liikuntatoimi sekä muut liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvät toimialat. Yksityisellä sektorilla liikunnan osaamisalan suorittanut työskentelee liikuntayrityksessä, muun alan yrityksessä liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvissä tehtävissä tai itsenäisenä liikuntayrittäjänä. Kolmannella sektorilla tavallisimpia työympäristöjä ovat liikunta- ja urheiluseurat sekä alueelliset ja valtakunnalliset liikunta- ja urheilujärjestöt.

Valmennuksen osaamisalan suorittanut voi toimia valmennustehtävissä kolmannella sektorilla tai yksityisellä sektorilla. Kolmannella sektorilla tavallisimpia työympäristöjä ovat liikunta- ja urheiluseurat ja julkisella sektorilla tavallisimpia työympäristöjä ovat valmennuskeskukset ja urheiluakatemit. Yksityisellä sektorilla valmennuksen osaamisalan suorittanut työskentelee urheilun ammattiorganisaatioissa tai yksityisenä yrittäjänä valmennustyössä.

Perusteen nimi	Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto
Määräyksen diaarinumero	OPH-1161-2018
Koulutuskoodit	Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto (384248)
Osaamisalat	Valmennuksen osaamisala (2344) Liikunnan osaamisala (2343)
Tutkintonimikkeet	Liikuntaneuvoja (AT) (20046) Valmentaja (20047)
Voimaantulo	01.01.2019

SISÄLTÖ

1. Tutkinnon muodostuminen.	1
2. Tutkinnon osat.	3
2.1. Liikunnan toimintaympäristössä toimiminen, 30 osp (200790).	3
2.2. Lasten liikunnan edistäminen, 60 osp (200791).	4
2.3. Nuorten liikunnan edistäminen, 60 osp (200792).	9
2.4. Aikuisten liikunnan edistäminen, 60 osp (200793).	12
2.5. Liikunnan ohjelmapalvelussa toimiminen, 30 osp (200794).	15
2.6. Yksilöllinen liikunnan ohjaaminen, 30 osp (200795).	18
2.7. Liikuntayrittäjänä toimiminen, 30 osp (200796).	21
2.8. Yhdistyksessä toimiminen, 30 osp (200797).	23
2.9. Ammatillinen toiminta valmentajana, 60 osp (200798).	25
2.10. Lasten valmentaminen, 90 osp (200799).	28
2.11. Nuorten valmentaminen, 90 osp (200800).	32
2.12. Aikuisten valmentaminen, 90 osp (200801).	37
3. Liikunnan osaamisala.	42
4. Valmennuksen osaamisala.	43

1. Tutkinnon muodostuminen

Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnossa (150 osaamispistettä) on kaksi osaamisalaa ja tutkintonimikettä:

- liikunnan osaamisala, liikuntaneuvoja (AT)
- valmennuksen osaamisala, valmentaja.

Liikunnan osaamisala muodostuu pakollisesta tutkinnon osasta (30 osaamispistettä) ja valinnaisista tutkinnon osista (120 osaamispistettä). Valmennuksen osaamisala muodostuu pakollisesta tutkinnon osasta (60 osaamispistettä) ja valinnaisista tutkinnon osista (90 osaamispistettä).

Liikunnan osaamisalan pakollinen tutkinnon osa on Liikunnan toimintaympäristössä toimiminen. Valinnaiset tutkinnon osat on jaettu kahteen ryhmään. Ensimmäiseen ryhmään on koottu valinnaisia tutkinnon osia, jotka muodostavat osaamisalan ydinosaamisen yhdessä pakollisen tutkinnon osan kanssa. Toisessa valinnaisten ryhmässä on tutkinnon osia, jotka mahdollistavat laaja-alaisen osaamisen.

Valmennuksen osaamisalan pakollinen tutkinnon osa on Ammatillinen toiminta valmentajana. Osaamisalassa on kolme valinnaista tutkinnon osaa, joista yksi valitaan.

LIIKUNNAN OSAAMISALA 150 OSP	
<i>Liikuntaneuvoja (AT)</i>	
Pakollinen tutkinnon osa 30 osp	
Liikunnan toimintaympäristössä toimiminen, 30 osp, P	
Valinnaiset tutkinnon osat 1 60 osp	
Lasten liikunnan edistäminen, 60 osp	
Nuorten liikunnan edistäminen, 60 osp	
Aikuisten liikunnan edistäminen, 60 osp	
Valinnaiset tutkinnon osat 2 60 osp	
Liikunnan ohjelmapalvelussa toimiminen, 30 osp	
Yksilöllinen liikunnan ohjaaminen, 30 osp	
Liikuntayrittäjänä toimiminen, 30 osp	
Yhdistyksessä toimiminen, 30 osp	
Tutkinnon osa liikunnanohjauksen perustutkinnosta 30 osp	
Tutkinnon osa ammattitutkinnosta tai erikoisammattitutkinnosta 30 osp	
VALMENNUKSEN OSAAMISALA 150 OSP	
<i>Valmentaja</i>	
Pakollinen tutkinnon osa 60 osp	
Ammatillinen toiminta valmentajana, 60 osp, P	
Valinnaiset tutkinnon osat 90 osp	
Lasten valmentaminen, 90 osp	
Nuorten valmentaminen, 90 osp	

Aikuisten valmentaminen, 90 osp

2. Tutkinnon osat

2.1. Liikunnan toimintaympäristössä toimiminen, 30 osp (200790)

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija osaa

- suunnitella tehtäväkokonaisuuden liikunnan toimintaympäristöön
- toimia liikunnan toimintaympäristössä
- arvioida ja kehittää toimintaa liikunnan toimintaympäristössä.

Arviointi

Opiskelija suunnittelee tehtäväkokonaisuuden liikunnan toimintaympäristöön.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• laatii asianmukaisen ja toteuttamiskelpoisen suunnitelman liikuntaan liittyvästä tehtäväkokonaisuudesta • toimii liikunta-alan arvojen ja eettisten periaatteiden mukaisesti • noudattaa suunnitelmassaan ajantasaisia ja keskeisiä liikunta-alan säädöksiä • noudattaa suunnitelmassaan liikunta-alaa ohjaavia kansallisia sopimuksia ja linjauksia • toimii salassapitovelvollisuuden ja tietosuojasäädösten mukaisesti • toimii ilmoitusvelvollisuutta koskevien säädösten mukaisesti • hankkii toimintaan tarvittavat luvat • toimii työläinsäädännön mukaisesti • ottaa huomioon liikunnan hallinnollisen rakenteen ja päätöksentekojärjestelmän • tekee suunnitelman asiakaslähtöisesti • hyödyntää suunnittelussa arjen toimintaympäristöjä liikkumisympäristöinä • selvittää liikkumisympäristön saavutettavuuden, esteettömyyden, turvallisuuden ja viihtyisyyden • tekee suunnitelman tehtäväkokonaisuuteen käytettävissä olevan budjetin mukaisena • laatii työhön liittyvät asiakirjat ohjeiden mukaisesti • käyttää sujuvasti erilaisia kirjallisen viestinnän välineitä • noudattaa suunnittelussa kestävän kehityksen periaatteita • laatii tarvittavat tehtäväkokonaisuuteen liittyvät turvallisuusdokumentit • arvioi ja ennaltaehkäisee vastuullisesti turvallisuusriskejä • varmistaa tarvittavien ensiapuvälineiden saatavuuden • hyödyntää teknologiaa, digitaalisia välineitä ja ympäristöjä tarkoituksenmukaisesti.

Opiskelija toimii liikunnan toimintaympäristössä.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• noudattaa laadittua suunnitelmaa sitä tarvittaessa joustavasti ja perustellusti muuttaen

	• edistää työyhteisön tavoitteiden saavuttamista työtehtävissään • toimii työyhteisön arvojen ja eettisten periaatteiden mukaisesti • noudattaa toimintaa ohjaavia sääntöjä ja sopimuksia • toimii yhteistyökykyisesti • toimii tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta edistäen • toimii omalla vastuualueellaan itsenäisesti ja vastuullisesti • viestii vuorovaikutteisesti äidinkielellään (suomi, ruotsi tai saame) ja selviytyy vuorovaikutustilanteissa toisella kotimaisella ja yhdellä vieraalla kielellä • toimii moniammatillisessa yhteistyössä asiallisesti ja ammattitaitoisesti erilaisten julkisella, yksityisellä tai kolmannella sektorilla toimivien organisaatioiden kanssa • antaa tarvittaessa ensiapua tilanteen edellyttämällä tavalla • huolehtii asiakkaan toimittamisesta hoitoon sairaus- ja tapaturmatilanteissa • tiedottaa sovitulla tavalla asiakkaan sairastumisesta tai tapaturmasta esimiehelleen ja asiakkaan läheisille • toimii ammatillisesti huomioiden kokonaistilanteen.
--	---

Opiskelija arvioi ja kehittää toimintaansa liikunnan toimintaympäristössä.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• arvioi toimintaa tavoitteiden mukaisesti • hyödyntää toiminnasta saatua palautetta arvoinnissa • arvioi toteutuneen tehtäväkokonaisuuden ja tekee tämän pohjalta kehittämissuunnitelman • pyytää aktiivisesti palautetta ja ottaa sen ammatillisesti vastaan • dokumentoi saamansa palautteen asianmukaisesti • käyttää omaa kehoaan ja toimintaympäristöä tarkoituksenmukaisesti, ergonomisesti ja turvallisesti • huolehtii aktiivisesti psyykkisestä työ- ja toimintakyvystään • huolehtii aktiivisesti sosiaalisesta työ- ja toimintakyvystään • huolehtii terveytensä kannalta riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta • tunnistaa liikunta-alan kuormittavuustekijöiden vaikutuksen työhyvinvointiinsa ja ottaa sen huomioon • tunnistaa elämäntapojensa vaikutuksen työhyvinvointiinsa ja ottaa sen huomioon • rytmittää työnsä työhyvinvointia ja työssä jaksamista edistävällä tavalla ottaen huomioon palautumisen merkityksen • arvioi realistisesti ja ammatillisesti toimintaansa liikunnan toimintaympäristössä • tekee osaamisen kehittämissuunnitelman.

Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija osoittaa ammattitaitonsa näytössä käytännön työtehtävissä toteuttamalla tehtäväkokonaisuuden liikunnan toimintaympäristössä. Siltä osin kuin tutkinon osassa vaadittua ammattitaitoa ei voida arvioida näytön perusteella, ammattitaidon osoittamista täydennetään yksilöllisesti muilla tavoin.

2.2. Lasten liikunnan edistäminen, 60 osp (200791)

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija osaa

- suunnitella lasten liikuntaa motoristen perustaitojen kehittämiseksi

- ohjata lasten liikuntaa
- arvioida ja kehittää osaamistaan lasten liikunnan ohjaajana.

Arviointi

Opiskelija suunnittelee lasten liikuntaa motoristen perustaitojen kehittämiseksi.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• selvittää lasten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen tason tarkoituksenmukaisilla menetelmillä • havainnoi lasten motorisia perustaitoja hyödyntäen tietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä • ottaa huomioon motoristen perustaitojen oppimisen vaiheet • tunnistaa ja kirjaa ylös motoristen perustaitojen kehittymisen vaiheet • hyödyntää motoristen perustaitojen oppimiseen liittyvää teoretietoa ja käsitteitä • määrittelee motoristen perustaitojen kehittämisen tavoitteet havaintojen perusteella • hyödyntää tietoa lapsen fyysisestä, kognitiivisesta ja psykososiaalisesta kehityksestä • selvittää lasten liikuntamotiiveja tarkoituksenmukaisilla menetelmillä • hyödyntää tietoa liikunnan vaikutuksista lasten terveyteen, toimintakykyyn ja oppimiseen • ottaa huomioon lapsen terveyden kannalta riittävän päivittäisen fyysisen aktiivisuuden toteutumisen • hyödyntää tietoa fyysisen harjoittelun osa-alueista • hyödyntää tietoa lapsen erityiskysymyksistä ja liikkumisen edistämisen haasteista • ottaa huomioon lasten mahdolliset terveydelliset rajoitukset ja erityistarpeet • ottaa huomioon liikuntapaikkojen esteettömyyden ja mahdollisten apuvälineiden käytön • ohjaa tarvittaessa lapsen edelleen muille asiantuntijoille • ottaa huomioon saavutettavissa olevat liikuntamahdollisuudet ja -ympäristön • ottaa huomioon kulttuurisen moninaisuuden • noudattaa suunnittelussa kestävä kehityksen periaatteita • valitsee liikuntamuodot lapsen liikuntatarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti • käyttää tarkoituksenmukaisesti digitaalisia laitteita ja toimii digitaalisessa ympäristössä • laatii tavoitteiden mukaisen suunnitelman hyödyntäen selvityksen tuloksia tavoitteiden asettamisessa.

Turvallisuuden huomioiminen suunnitteluvaiheessa	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• ottaa huomioon lasten tyypillisimmät liikuntavammat • huolehtii omalta osaltaan toimintaympäristön savuttomuudesta ja päihteettömyydestä • varmistaa, että käytettävillä liikuntapaikoilla on turvallisuussuunnitelmat • tekee liikunnan ohjaustilanteen riskikartoituksen • varmistaa tarvittavien ensiapuvälineiden saavutettavuuden • ennakoi ja ennaltaehkäisee uhka-, väkivalta- ja kriisitilanteiden syntymistä

- ottaa huomioon lapsiryhmän fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden.

Opiskelija ohjaa lasten liikuntaa.

Lapsilähtöinen toiminta	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• toimii lapsen kehitysvaiheiden mukaisesti • osallistaa lasta toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen • toteuttaa lapsen kehitystason mukaista liikuntaa • vahvistaa lapsen luontevaa suhtautumista omaan kehollisuuteensa • antaa lapselle mahdollisuuden tehdä valintoja harjoitteluun liittyvissä asioissa • luo kannustavan ilmapiirin, jossa kaikki yksilöt hyväksytään • tukee ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta • huolehtii yhteisesti sovittujen sääntöjen noudattamisesta • toimii liikunta-alan arvojen ja eettisten periaatteiden mukaisesti • toimii kieli- ja kulttuuritaustaltaan erilaisten ihmisten kanssa ammatillisesti ja tasavertaisesti.

Liikunnan harrastamista edistävän oppimisympäristön luominen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• toteuttaa lapselle mielenkiintoista ja elämyksellistä liikuntaa erilaisissa ympäristöissä • muokkaa harjoitusympäristöjä oppimista edistäviksi • vaihtelee harjoitusympäristöjä tarkoituksenmukaisesti • avustaa ja käyttää apuvälineitä tarvittaessa • ottaa huomioon ympäristön ja varusteiden soveltuvuuden, turvallisuuden ja hygieenisyyden • hyödyntää digitaalisia laitteita tarkoituksenmukaisesti.

Motoristen perustaitojen ohjaaminen oppimisen alkuvaiheessa	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• ottaa huomioon havaintojen ja selvitysten tulokset motorisia perustaitoja ohjatessaan • valitsee ja käyttää erilaisia opetusmenetelmiä tarkoituksenmukaisesti • ohjaa motorisen perustaidon ydinosan harjoitteluun • eriyttää ohjausta eri taitotasoille • eriyttää ohjausta huomioiden erilaiset oppimistyyli • ohjaa lasta keskittymään omaan harjoitteluunsa • vaihtelee harjoitteita tarkoituksenmukaisesti.

Motoristen perustaitojen ohjaaminen oppimisen harjoitteluvaiheessa	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• lisää harjoitteluun taitoelementtejä • ohjaa harjoitteluun paljon toistoja • eriyttää harjoittelua • ohjaa yksilöllistä harjoittelua • lisää vaihtelua harjoittelussa.

Motoristen perustaitojen ohjaaminen lopullisessa taitojen oppimisen vaiheessa	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• muokkaa harjoitteluympäristöä ja tehtävää • harjoituttaa muuttuvissa ja satunnaisolosuhteissa • ohjaa mielikuvaharjoittelua ja ideomotorista harjoittelua • ohjaa kehon sisäisen palautteen analysointiin • käyttää osaharjoitteita aiempaa enemmän.

Motoristen perustaitojen kehittymisen arviointi	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• odottaa lapsen aistimusten ja ajatusten jäsentymistä ennen palautteen antamista • antaa lapsen arvioida itse omaa suoritustaan • antaa tietoa suorituksesta • antaa tietoa lopputuloksesta • arvioi lapsen motoristen perustaitojen kehittymistä • antaa lapselle kannustavaa ja rakentavaa palautetta • ohjaa lasta omatoimiseen liikuntaan.

Lapsen liikuntaneuvonta	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• vahvistaa toiminnallaan liikunnan merkitystä lapselle fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta • ohjaa lasta löytämään omat vahvuutensa • osallistaa lapsen vanhempia lapsen omatoimisen liikunnan toteuttamiseen sekä terveellisiin elämäntapoihin • lisää lapsen tietoisuutta palautumisen, lihashuollon ja riittävän unen vaikutuksista liikunnan harrastamiseen • lisää lapsen tietoisuutta ravinnon merkityksestä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Vuorovaikutustaidot	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• valitsee vuorovaikutukseen sopivat menetelmät • toimii yhteistyökykyisesti erilaisten lasten kanssa • toimii tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti • antaa palautetta lapselle tarkoituksenmukaisella tavalla • toimii yhteistyökykyisesti lasten huoltajien kanssa • viestii vuorovaikutteisesti äidinkielellään (suomi, ruotsi tai saame) ja selviytyy vuorovaikutustilanteissa toisella kotimaisella ja yhdellä vieraalla kielellä.

Turvallisuuden huomioiminen ohjaustilanteessa	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• varmistaa, että käytettävillä liikuntapaikoilla on turvallisuussuunnitelma • noudattaa käyttämiensä liikuntapaikkojen turvallisuusmääräyksiä ja -suunnitelmia • huolehtii yhteisesti sovittujen turvallisuussääntöjen noudattamisesta • ottaa huomioon fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden

	• toimii työssään vastuullisesti ja liikuntatilanteiden turvallisuuden edellyttämällä tavalla • puuttuu kiusaamis- ja häirintätilanteisiin asianmukaisesti • varmistaa liikuntavälineiden turvallisen käytön • varmistaa tarvittavien ensiapuvälineiden saatavuuden • ennakoii ja ennaltaehkäisee uhka-, väkivalta- ja kriisitilanteiden syntymistä ja puuttuu niihin tarvittaessa • noudattaa ohjatun liikunnan vakuutuskäytäntöjä.
--	---

Ensiaputaitojen hallinta	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• antaa tarvittaessa ensiapua tilanteen edellyttämällä tavalla • huolehtii tarvittaessa lapsen toimittamisesta hoitoon sairaus- ja tapaturmatilanteissa • tiedottaa sovitulla tavalla lapsen sairastumisesta tai tapaturmasta esimiehelleen ja lapsen huoltajille • toimii ammatillisesti huomioiden kokonaistilanteen.

Opiskelija arvioi ja kehittää osaamistaan lasten liikunnan ohjaajana.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• pyytää palautetta lapsilta • pyytää aktiivisesti palautetta liikunta-alan ammattilaisilta • ottaa saamansa palautteen ammatillisesti vastaan • dokumentoi saamansa palautteen asianmukaisesti • arvioi toiminnan tavoitteiden toteutumista ja tunnistaa ohjaustilanteiden kehittämistarpeet • hyödyntää toiminnasta saatua palautetta arvioinnissa • hankkii ohjaustaitoihin liittyvää tietoa useista luotettavista lähteistä • käyttää omaa kehoaan ja toimintaympäristöä tarkoituksenmukaisesti, ergonomisesti ja turvallisesti • huolehtii aktiivisesti psyykkisestä työ- ja toimintakyvystään • huolehtii aktiivisesti sosiaalisesta työ- ja toimintakyvystään • huolehtii terveytensä kannalta riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta • tunnistaa liikunta-alan kuormittavuustekijöiden vaikutuksen työhyvinvointiinsa ja ottaa sen huomioon • tunnistaa elämäntapojensa vaikutuksen työhyvinvointiinsa ja ottaa sen huomioon • rytmittää työnsä työhyvinvointia ja työssä jaksamista edistävällä tavalla ottaen huomioon palautumisen merkityksen • arvioi realistisesti ja ammatillisesti osaamistaan ohjaajana • tekee osaamisen kehittämissuunnitelman.

Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija osoittaa ammattitaitonsa näytössä käytännön työtehtävissä alle 13-vuotiaiden ohjaajana liikunnan toimintaympäristössä. Siltä osin kuin tutkinnon osassa vaadittua ammattitaitoa ei voida arvioida näytön perusteella, ammattitaidon osoittamista täydennetään yksilöllisesti muilla tavoin.

2.3. Nuorten liikunnan edistäminen, 60 osp (200792)

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija osaa

- suunnitella liikuntaa nuoren kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseksi
- ohjata nuorten liikuntaa
- arvioida ja kehittää omaa osaamistaan nuorten liikunnan ohjaajana.

Arviointi

Opiskelija suunnittelee liikuntaa nuoren kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseksi.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• selvittää nuoren liikuntaan liittyvät motivaatiotekijät, tavoitteet, mahdollisuudet ja resurssit • selvittää nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn liittyvät erityistarpeet • selvittää nuoren sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin liittyvät erityistarpeet • ottaa huomioon nuorten elämään liittyvien ilmiöiden vaikutukset liikunnan harrastamiseen • ottaa huomioon nuorten kehitysvaiheeseen liittyvät erityispiirteet • ottaa huomioon saavutettavissa olevat liikuntamahdollisuudet • ottaa huomioon nuorten terveyskunnon osa-alueet • ottaa huomioon nuorten mahdolliset terveydelliset rajoitukset • ottaa huomioon liikuntapaikkojen esteettömyyden ja mahdollisten apuvälineiden käytön • käyttää digitaalisia laitteita ja toimii digitaalisessa ympäristössä tarkoituksenmukaisesti • ottaa huomioon kulttuurisen moninaisuuden • noudattaa suunnittelussa kestävän kehityksen periaatteita • osallistaa nuoria tavoitteiden asettamisessa • osallistaa nuoria toiminnan suunnitteluun • laatii tavoitteiden mukaisen suunnitelman yhteistyössä nuorten kanssa.

Turvallisuuden huomioiminen suunnitteluvaiheessa	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• ottaa huomioon nuorten tyypillisimmät liikuntavammat • huolehtii omalta osaltaan toimintaympäristön savuttomuudesta ja päihteettömyydestä • varmistaa, että käytettävillä liikuntapaikoilla on turvallisuussuunnitelmat • tekee liikunnan ohjaustilanteen riskikartoituksen • varmistaa tarvittavien ensiapuvälineiden saatavuuden • ennakoii ja ennaltaehkäisee uhka-, väkivalta- ja kriisitilanteiden syntymistä • ottaa huomioon asiakkaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden.

Opiskelija ohjaa nuorten liikuntaa.

Innostavan toimintaympäristön luominen
--

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• luo kannustavan ja hyväksyvän ilmapiirin • ottaa huomioon yksilön ryhmässä ja kunnioittaa erilaisuutta • tukee ryhmädynamiikan syntymistä • käyttää vuorovaikutuksen erilaisia menetelmiä • toimii tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti • tukee ryhmän sisäistä vuorovaikutusta • mahdollistaa nuorelle onnistumisia, oppimisen oivalluksia sekä kehittymisen tunnetta • huolehtii yhteisesti sovittujen toimintasääntöjen noudattamisesta • tunnistaa ja ehkäisee kiusaamista asianmukaisesti • ohjaa nuorta muiden huomioimiseen ja hyviin käytöstapoihin • kannustaa ryhmää itseohjautuvuuteen • hyödyntää soveltuvia ja tarkoituksenmukaisia digitaalisia laitteita • ottaa huomioon teknologioiden tuomat hyödyt ja riskit.

Liikunnan ohjaaminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• ohjaa monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti erilaisia liikuntamuotoja • vahvistaa nuoren luontevaa suhtautumista omaan kehollisuuteensa • käyttää monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti erilaisia ohjausmenetelmiä • eriyttää liikuntaa ottaen huomioon yksilön ja ryhmän • soveltaa liikuntaa ottaen huomioon yksilön ja ryhmän • käyttää apuvälineitä ja avustaa tarvittaessa • ottaa huomioon ympäristön ja varusteiden soveltuvuuden, turvallisuuden ja hygieenisyyden • antaa kannustavaa ja rakentavaa palautetta, joka tukee nuoren itsetunnon ja minäkuvan kehitystä • toimii liikunta-alan arvojen ja eettisten periaatteiden mukaisesti • toimii kieli- ja kulttuuritaustaltaan erilaisten ihmisten kanssa ammatillisesti ja tasavertaisesti • toimii sukupuolineutraalien periaatteiden mukaisesti kohdellen nuoria tasa-arvoisesti.

Nuoren liikuntaneuvonta	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• vahvistaa liikunnan merkitystä nuorelle fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta • ohjaa nuorta löytämään omat vahvuutensa • ohjaa nuorta omatoimisen liikunnan harrastamiseen • ohjaa nuorta löytämään erilaisia liikuntaan liittyviä vaihtoehtoja • kertoo palautumisen, lihaskuormituksen ja riittävän unen vaikutuksista liikunnan harrastamiseen • kertoo ravinnon ja riittävän nesteen nauttimisen vaikutuksesta liikunnan harrastamiseen • kertoo päihteiden vaikutuksesta liikunnan harrastamiseen.

Vuorovaikutustaidot	
Opiskelija	

Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• kuuntelee aktiivisesti nuoria • keskustelee nuorten kanssa • valitsee vuorovaikutukseen sopivat menetelmät • toimii yhteistyökykyisesti erilaisten nuorten kanssa • toimii tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti • antaa palautetta nuorille asianmukaisella tavalla • toimii yhteistyökykyisesti nuorten huoltajien kanssa • viestii vuorovaikutteisesti äidinkielellään (suomi, ruotsi tai saame) ja selviytyy vuorovaikutustilanteissa toiselle kotimaisella ja yhdellä vieraalla kielellä.
----------------------------------	--

Turvallisuuden huomioiminen ohjaustilanteissa	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• kertoo nuorelle liikuntamuotoihin liittyvistä turvallisuusnäkökohdista • varmistaa, että käytettävillä liikuntapaikoilla on turvallisuussuunnitelma • noudattaa käyttämiensä liikuntapaikkojen turvallisuusmääräyksiä ja -suunnitelmia • huolehtii yhteisesti sovittujen turvallisuussääntöjen noudattamisesta • ottaa huomioon fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden • puuttuu kiusaamis- ja häirintätilanteisiin asianmukaisesti • toimii työssään vastuullisesti ja liikuntatilanteiden turvallisuuden edellyttämällä tavalla • varmistaa liikuntavälineiden turvallisen käytön • varmistaa tarvittavien ensiapuvälineiden saatavuuden • ennakoii ja ennaltaehkäisee uhka-, väkivalta- ja kriisitilanteiden syntymistä ja puuttuu niihin tarvittaessa • noudattaa ohjatun liikunnan vakuutuskäytäntöjä.

Ensiaputaidon hallinta	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• antaa tarvittaessa ensiapua tilanteen edellyttämällä tavalla • huolehtii tarvittaessa nuoren toimittamisesta hoitoon sairaus- ja tapaturmatilanteissa • tiedottaa sovitulla tavalla nuoren sairastumisesta tai tapaturmasta esimiehelleen ja nuoren huoltajille • toimii ammatillisesti huomioiden kokonaistilanteen.

Opiskelija arvioi ja kehittää omaa osaamistaan nuorten liikunnan ohjaajana.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• pyytää palautetta nuorilta • pyytää aktiivisesti palautetta liikunta-alan ammattilaisilta • ottaa saamansa palautteen ammatillisesti vastaan • dokumentoi saamansa palautteen asianmukaisesti • arvioi toiminnan tavoitteiden toteutumista ja tunnistaa ohjaustilanteiden kehittämistarpeet • hyödyntää toiminnasta saatua palautetta arvioinnissa • hankkii ohjaustaitoihin liittyvää tietoa useista luotettavista lähteistä • käyttää omaa kehoaan ja toimintaympäristöä tarkoituksenmukaisesti, ergonomisesti ja turvallisesti

- huolehtii aktiivisesti psyykkisestä työ- ja toimintakyvystään
- huolehtii aktiivisesti sosiaalisesta työ- ja toimintakyvystään
- huolehtii terveytensä kannalta riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta
- tunnistaa liikunta-alan kuormittavuustekijöiden vaikutuksen työhyvinvointiinsa ja ottaa sen huomioon
- tunnistaa elämäntapojensa vaikutuksen työhyvinvointiinsa ja ottaa sen huomioon
- rytmittää työnsä työhyvinvointia ja työssä jaksamista edistävällä tavalla ottaen huomioon palautumisen merkityksen
- arvioi realistisesti ja ammatillisesti osaamistaan ohjaajana
- tekee osaamisen kehittämissuunnitelman.

Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija osoittaa ammattitaitonsa näytössä käytännön työtehtävissä liikunnan toimintaympäristöissä ohjaamalla nuorten liikuntaa. Siltä osin kuin tutkinnon osassa vaadittua ammattitaitoa ei voida arvioida näytön perusteella, ammattitaidon osoittamista täydennetään yksilöllisesti muilla tavoin.

2.4. Aikuisten liikunnan edistäminen, 60 osp (200793)

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija osaa

- suunnitella aikuisten terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa
- ohjata aikuisten liikuntaa
- arvioida ja kehittää omaa osaamistaan aikuisten liikunnan ohjaajana.

Arviointi

Opiskelija suunnittelee aikuisten terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• selvittää asiakkaiden arjen lähtökohdat ja mahdollisuudet liikunnan lisäämiseen • selvittää asiakkaiden tavoitteet • ottaa huomioon tuki- ja liikuntaelimistön, energia-aineenvaihdunnan sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan periaatteet ja niiden yhteyden suorituskykyyn ja harjoitteluun • ottaa huomioon ikääntymiseen liittyvät muutokset elimistön rakenteissa ja toiminnoissa • ottaa huomioon ravinnon, ympäristöolosuhteiden, kehon rakenteen, terveyden ja ikääntymisen yhteyden fyysiseen kuormittamiseen ja harjoitteluun • osoittaa ymmärtävänsä voima- ja kestävyysharjoittelun periaatteet sekä muiden suorituskykyyn ja harjoitteluun vaikuttavien tekijöiden merkityksen • valitsee asiakasryhmälle tarkoituksenmukaiset menetelmät fyysisen aktiivisuuden ja terveyskunnan selvittämiseksi • ottaa huomioon psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin • ottaa huomioon terveyden ja toimintakyvyn edistämisen

	• kunnioittaa ohjattavan uskonnollista ja eettistä vakaumusta sekä kulttuurista taustaa huomioiden ne liikunnan suunnittelussa ja ohjaamisessa • ottaa huomioon liikunnan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tavoitteet • ottaa huomioon saavutettavissa olevat liikuntamahdollisuudet • huomioi liikuntaympäristön viihtyisyyden • huomioi tasa-arvon ja kulttuurisen moninaisuuden • toimii terveysliikuntaa ohjaavien eettisten periaatteiden mukaisesti • ottaa huomioon asiakkaiden mahdolliset terveydelliset rajoitukset ja erityistarpeet • ottaa huomioon liikuntapaikkojen esteettömyyden ja mahdollisten apuvälineiden käytön • valitsee asiakasryhmälle sopivat liikuntavälineet • ohjaa asiakkaan tarvittaessa muille asiantuntijoille • käyttää digitaalisia laitteita ja toimii digitaalisessa ympäristössä tarkoituksenmukaisesti • noudattaa suunnittelussa kestävän kehityksen periaatteita • laatii suunnitelman asiakasryhmälle hyödyntäen selvityksen tuloksia.
--	---

Turvallisuuden huomioiminen suunnitteluvaiheessa	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• ottaa huomioon aikuisten tyypillisimmät liikuntavammat • huolehtii omalta osaltaan toimintaympäristön savuttomuudesta ja päihteettömyydestä • varmistaa, että käytettävillä liikuntapaikoilla on turvallisuussuunnitelmat • tekee liikunnan ohjaustilanteen riskikartoituksen • varmistaa tarvittavien ensiapuvälineiden saavutettavuuden • ennakoii ja ennaltaehkäisee uhka-, väkivalta- ja kriisitilanteiden syntymistä • ottaa huomioon asiakkaiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden.

Opiskelija ohjaa aikuisten liikuntaa.

Liikunnan ohjaaminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• toimii liikunta-alan arvojen ja eettisten periaatteiden mukaisesti • luo ohjauksellaan asiakkaille onnistumisen elämyksiä • ohjaa monipuolisia ja tarkoituksenmukaisia erilaisia liikuntamuotoja asiakasryhmälle laaditun liikuntasuunnitelman mukaisesti • käyttää tarkoituksenmukaisesti erilaisia ohjausmenetelmiä • käyttää ryhmäytymistä edistäviä toimintatapoja • eriyttää ja soveltaa liikuntaa ottaen huomioon yksilön ja ryhmän tarpeet • käyttää apuvälineitä ja avustaa tarvittaessa • ottaa huomioon ympäristön ja varusteiden soveltuvuuden, turvallisuuden ja hygieenisyyden • hyödyntää tietoa yleisimmistä sairauksista ja niiden aiheuttamista muutoksista liikunta- ja toimintakykyyn • antaa palautetta yksilölle ja ryhmälle asianmukaisella tavalla • toimii kieli- ja kulttuuritaustaltaan erilaisten ihmisten kanssa ammatillisesti ja tasavertaisesti

	• toimii sukupuolineutraalien periaatteiden mukaisesti kohdellen asiakkaitaan tasa-arvoisesti.
--	--

Liikuntaneuvonta	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• perustelee liikunnan terveysvaikutukset • perustelee liikunnan vaikutukset päivittäiseen jaksamiseen • perustelee liikunnan sosiaalisen merkityksen • edistää asiakkaiden terveyden kannalta riittävän päivittaisen fyysisen aktiivisuuden toteutumista • ohjaa asiakasta sovittamaan liikunnan osaksi arkielämää • vaikuttaa arkiliikunnan esteenä olevien asenteiden poistumiseen • ohjaa asiakasta sovittamaan yhteen ohjatun ja omatoimisen liikunnan • ohjaa asiakasta ehkäisemään ja hoitamaan liikuntavammoja • kertoo ravinnon ja riittävän nesteen nauttimisen vaikutuksesta liikunnan harrastamiseen • kertoo päihteiden vaikutuksesta liikunnan harrastamiseen.

Vuorovaikutustaidot	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• mahdollistaa sosiaalisen vuorovaikutuksen toteutumisen toiminnassaan • kuuntelee aktiivisesti asiakkaita • toimii yhteistyökykyisesti • toimii tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti • viestii vuorovaikutteisesti äidinkielellään (suomi, ruotsi tai saame) ja selviytyy vuorovaikutustilanteissa toisella kotimaisella ja yhdellä vieraalla kielellä.

Turvallisuuden huomioiminen ohjaustilanteessa	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• kertoo asiakkaille liikuntamuotoihin ja liikunnan rasittavuuteen liittyvistä turvallisuusnäkökohdista • varmistaa, että käytettävillä liikuntapaikoilla on turvallisuussuunnitelma • noudattaa käytettävien liikuntapaikkojen turvallisuusmääräyksiä ja -suunnitelmia • huolehtii yhteisesti sovittujen turvallisuussääntöjen noudattamisesta • ottaa huomioon fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden • puuttuu kiusaamis- ja häirintätilanteisiin asianmukaisesti • toimii työssään vastuullisesti ja liikuntatilanteiden turvallisuuden edellyttämällä tavalla • varmistaa liikuntavälineiden turvallisen käytön • varmistaa tarvittavien ensiapuvälineiden saatavuuden • ennakoi ja ennaltaehkäisee uhka-, väkivalta- ja kriisitilanteiden syntymistä ja puuttuu niihin ammattimaisesti • noudattaa ohjatun liikunnan vakuutuskäytäntöjä.

Ensiaputaidon hallinta	
Opiskelija	

Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• antaa tarvittaessa ensiapua tilanteen edellyttämällä tavalla • huolehtii asiakkaan toimittamisesta hoitoon sairaus- ja tapaturmatilanteissa • tiedottaa sovitulla tavalla asiakkaan sairastumisesta ja tapaturmasta esimiehelleen ja asiakkaan läheisille • toimii ammatillisesti huomioiden kokonaistilanteen.
----------------------------------	--

Opiskelija arvioi ja kehittää omaa osaamistaan aikuisten ohjaajana.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• pyytää palautetta asiakkailta • pyytää aktiivisesti palautetta liikunta-alan ammattilaisilta • ottaa saamansa palautteen vastaan ammatillisesti • dokumentoi saamansa palautteen asianmukaisesti • arvioi toiminnan tavoitteiden saavuttamista ja tunnistaa ohjaustilanteiden kehittämistarpeet • hyödyntää toiminnasta saatua palautetta arvioinnissa • hankkii ohjaustaitoihin liittyvää tietoa useista luotettavista lähteistä • käyttää omaa kehoaan ja toimintaympäristöä tarkoituksenmukaisesti, ergonomisesti ja turvallisesti • huolehtii aktiivisesti psyykkisestä työ- ja toimintakyvystään • huolehtii aktiivisesti sosiaalisesta työ- ja toimintakyvystään • huolehtii terveytensä kannalta riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta • tunnistaa liikunta-alan kuormittavuustekijöiden vaikutuksen työhyvinvointiinsa ja ottaen sen huomioon • tunnistaa elämäntapojensa vaikutuksen työhyvinvointiinsa ja ottaen sen huomioon • rytmittää työnsä työhyvinvointia ja työssä jaksamista edistävällä tavalla ottaen huomioon palautumisen merkityksen • arvioi realistisesti ja ammatillisesti osaamistaan ohjaajana • tekee osaamisen kehittämissuunnitelman.

Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija osoittaa ammattitaitonsa näytössä käytännön työtehtävissä liikunnan toimintaympäristössä ohjaamalla aikuisten liikuntaa. Siltä osin kuin tutkinnon osassa vaadittua ammattitaitoa ei voida arvioida näytön perusteella, ammattitaidon osoittamista täydennetään yksilöllisesti muilla tavoin.

2.5. Liikunnan ohjelmapalvelussa toimiminen, 30 osp (200794)

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija osaa

- suunnitella liikunnan ohjelmapalveluja
- ohjata liikunnan ohjelmapalveluja
- arvioida ja kehittää omaa osaamistaan liikunnan ohjelmapalvelujen ohjaajana.

Arviointi

Opiskelija suunnittelee liikunnan ohjelmapalveluja.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• suunnittelee liikunnan ohjelmapalveluja erilaisille kohderyhmille ja erilaisiin olosuhteisiin • valitsee tarkoituksenmukaiset liikunnan ohjelmapalveluihin liittyvät liikuntamuodot • ottaa huomioon asiakkaiden henkilökohtaiset toiveet • ottaa huomioon palvelujen saavutettavuuden • hyödyntää oman alueensa palveluja • toimii yhteistyössä liikunnan ohjelmapalveluihin liittyvien sidosryhmien kanssa.

Turvallisuuden huomioiminen suunnitteluvaiheessa	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• ottaa huomioon ilman lämpötilan • ottaa huomioon tuulen nopeuden ja suunnan • ottaa huomioon tuulen ja lämpötilan yhteisvaikutuksen • ottaa huomioon uv-säteilyn määrän ja heijastuman • ottaa huomioon säävaihtelun • ottaa huomioon näkyvyyden • ottaa huomioon päivän pituuden • ottaa huomioon toimintaympäristön sijainnin erityispiirteet • varmistaa tarvittavien ensiapuvälineiden saatavuuden • ottaa huomioon turvallisuussuunnitelmat ja -määräykset • laatii toimintaympäristön riskikartoituksen.

Opiskelija ohjaa liikunnan ohjelmapalveluja.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• käyttää vaihtelevasti erilaisia ohjausmenetelmiä • valitsee tarkoituksenmukaiset välineet • käyttää välineitä ja laitteita monipuolisesti • käyttää toiminnassa asianmukaisia ja hyväkuntoisia välineitä • toimii joustavasti erilaisissa tilanteissa • ohjaa asiakkaita käyttämään välineitä turvallisesti ja oikein • ottaa huomioon asiakkaiden tarpeet ja oppimistyyli • ottaa huomioon toimintaympäristön erityispiirteet • ottaa huomioon olosuhteet ja niiden vaihtelun • huomioi toimintaympäristön erityispiirteet pukeutumalla oikein ja ohjeistamalla asiakkaita pukeutumaan oikein • ottaa huomioon asiakkaiden iän, toimintakyvyn ja taidot • havainnollistaa käytettävän lajin suoritustekniikkaa • käyttää ohjauksessa hyväkseen tietoa eri liikuntamuotojen historiasta ja säännöistä • arvioi asiakkaiden taitojen kehittymistä ja ottaa sen huomioon ohjauksessaan • toimii tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti • toimii luontevasti ryhmän johtajana • hyödyntää teknologiaa tarkoituksenmukaisesti.

Vuorovaikutustaidot	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• valitsee vuorovaikutukseen sopivat menetelmät • käyttää vuorovaikutustilanteissa tarkoituksenmukaisesti erilaisia menetelmiä

	• toimii vuorovaikutustilanteissa yhteistyökykyisesti erilaisten asiakkaiden kanssa • kuuntelee aktiivisesti asiakkaita • ottaa huomioon asiakkaiden kieli- ja kulttuuritaustan • ohjaa asiakkaita suomen tai ruotsin kielellä sekä vähintään yhdellä vieraalla kielellä.
--	--

Turvallisuusvaatimusten noudattaminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• toimii vastuullisesti ja turvallisuusvaatimusten mukaisesti • ottaa toiminnassa huomioon ohjatun liikunnan vakuutuskäytännöt • noudattaa ohjelmapalvelutoimintaan liittyvien erikoisaktiviteettien ohjaamisen edellyttämiä pätevyysvaatimuksia • noudattaa ohjelmapalvelujen turvallisuuteen liittyviä ohjeita ja säädöksiä • huolehtii tarvittavien ensiapuvälineiden saatavuudesta.

Ensiaputaidot	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• antaa tarvittaessa ensiapua tilanteen edellyttämällä tavalla • toimii ensiaputilanteessa ammatillisesti huomioiden kokonaistilanteen • pitää onnettomuuskirjanpitoa sekä ilmoittaa onnettomuuksista ja läheltä piti -tilanteista valvontaviranomaisille ohjeiden mukaisesti • huolehtii tarvittaessa asiakkaan toimittamisesta hoitoon sairaus- ja tapaturmatilanteissa • tiedottaa sairastumisesta tai tapaturmasta sovitulla tavalla esimiehelleen ja asiakkaan läheisille.

Opiskelija arvioi ja kehittää omaa osaamistaan liikunnan ohjelmapalveluiden ohjaajana.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• pyytää palautetta asiakkailta • pyytää palautetta työelämän edustajalta • ottaa saamansa palautteen vastaan ammatillisesti • hyödyntää saamaansa palautetta toiminnassaan • kehittää osaamistaan ohjelmapalveluiden ohjaajana saamansa palautteen perusteella • tunnistaa liikunta-alan kuormittavuustekijöiden vaikutuksen työhyvinvointiinsa ja ottaa sen huomioon • tunnistaa elämäntapojensa vaikutuksen työhyvinvointiinsa ja ottaa sen huomioon • rytmittää työnsä työhyvinvointia ja työssä jaksamista edistävällä tavalla ottaen huomioon palautumisen merkityksen.

Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija osoittaa ammattitaitonsa näytössä käytännön työtehtävissä toimimalla ohjaajana liikunnan ohjelmapalveluissa. Siltä osin kuin tutkinnon osassa vaadittua ammattitaitoa ei voida arvioida näytön perusteella, ammattitaidon osoittamista täydennetään yksilöllisesti muilla tavoin.

2.6. Yksilöllinen liikunnan ohjaaminen, 30 osp (200795)

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija osaa

- suunnitella asiakaslähtöisen, liikunnallisen, terveyttä edistävän muutosprosessin
- ohjata asiakasta muutosprosessin toteuttamisessa
- arvioida ja kehittää omaa osaamistaan muutosprosessin ohjaajana.

Arviointi

Opiskelija suunnittelee asiakaslähtöisen, liikunnallisen, terveyttä edistävän muutosprosessin.

Asiakkaan kohtaaminen ja tavoitteiden asettaminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• kohtaa asiakkaan luontevasti • kuuntelee asiakasta aidosti ja aktiivisesti • toimii empaattisesti luodessaan asiakassuhdetta • toimii vuorovaikutustilanteessa asiakasta kunnioittavasti • selvittää asiakkaan toimintakyvyn ja terveystilaston tarkoituksenmukaisilla testeillä tai menetelmillä • selvittää asiakkaan päivärytmin, fyysisen aktiivisuuden määrän ja liikuntatottumukset • selvittää asiakkaan ravintotottumukset • selvittää asiakkaan terveyshistorian sekä mahdolliset terveydelliset rajoitukset ja lääkitykset • ohjaa tarvittaessa asiakkaan muille asiantuntijoille • selvittää asiakkaan tavoitteet, muutosvalmiuden sekä prosessiin liittyvät resurssit ja rajoitteet • määrittelee yhdessä asiakkaan kanssa tavoitteet.

Muutosprosessin suunnittelu ja dokumentointi	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• suunnittelee yhdessä asiakkaan kanssa muutosprosessin tavoitteiden pohjalta • asettaa yhdessä asiakkaan kanssa painopisteet muutosprosessiin • laatii asiakkaalle muutosprosessiin liikuntasuunnitelman, joka sisältää jakso- ja harjoitus suunnitelmat sekä tavoitteet • ottaa huomioon asiakkaan tarpeet, tavoitteet ja toimintaan vaikuttavat tekijät • valitsee yhdessä asiakkaan kanssa tavoitteiden kannalta tarkoituksenmukaisimmat liikuntamuodot • noudattaa terveystavoitteisia liikuntasuosituksia • ottaa huomioon terveystilaston osa-alueet, kuten kestävyyskunto, tuki- ja liikuntaelimestön kunto, motorinen kunto, aineenvaihdunta ja kehon koostumus • hyödyntää suunnittelussa tietoa ihmisen anatomiasta ja fysiologiasta • ottaa suunnittelussa huomioon ravinnon, levon, palautumisen ja riittävän unen merkityksen • dokumentoi muutosprosessin asianmukaisesti.

Turvallisuuden huomioiminen suunnitteluvaiheessa	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• ottaa huomioon liikuntamuotoihin ja liikunnan rasittavuuteen liittyvät turvallisuusriskikohdat • varmistaa, että käytettävillä liikuntapaikoilla on turvallisuussuunnitelmat • tekee liikunnanohjaustilanteen riskikartoituksen • varmistaa tarvittavien ensiapuvälineiden saatavuuden • selvittää harjoitteluympäristön saavutettavuuden, esteettömyyden ja viihtyisyyden • ottaa huomioon asiakkaan fyysisen ja psyykkisen turvallisuuden.

Opiskelija ohjaa asiakasta muutosprosessin toteuttamisessa.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• kohtaa asiakkaan arvostavasti ja kunnioittavasti • perustelee asiakkaalle liikunnan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen merkityksen • ohjaa asiakasta löytämään tekijät, jotka auttavat tätä noudattamaan pysyvästi liikunnallista elämäntapaa • ohjaa asiakkaalle tarkoituksenmukaisesti erilaisia liikuntamuotoja laaditun liikuntaohjelman mukaisesti • tarjoaa asiakkaalle erilaisia vaihtoehtoja harjoitteluun • ottaa huomioon ympäristön ja varusteiden soveltuvuuden, turvallisuuden ja hygieenisyyden • ohjaa asiakasta lihaskuntoon sekä urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa • ohjaa asiakasta tekemään terveystietoa ja hyvinvointia edistäviä valintoja • ohjaa asiakasta oman käyttäytymisen seurantaan, kuten liikuntapäiväkirjan ja ravintopäiväkirjan pitämiseen • ohjaa asiakasta seuraamaan päivärytmiä vireystilan tukemisessa • ohjaa asiakasta sovittamaan fyysisen aktiivisuuden osaksi arkielämää • vaikuttaa asiakkaan arkiliikunnan esteinä olevien asenteiden poistumiseen • tukee ja ohjaa asiakasta mahdollisissa vastoinkäymisissä • käyttää tarvittavia apuvälineitä ja avustaa tarvittaessa • hyödyntää tavoitteita ja prosesseja tukevaa hyvinvointitekniikkaa.

Asiakkaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• ohjaa asiakasta itseään arvioimaan muutosprosessin hyötyjä • välittää asiakkaalle tietoa kansallisista ravitsemussuosituksista ottaen huomioon asiakkaan tarpeet • välittää asiakkaalle tietoa pää- ja suojaravintoaineista sekä niiden merkityksestä hyvinvointiin • ohjaa asiakasta tarkoituksenmukaisilla menetelmillä kohti oikeaa ateriarytmiä ja energiatasapainoa • välittää tietoa ravitsemussuosituksista ennen fyysistä suoritusta, suorituksen aikana ja palautumisvaiheessa • ohjaa asiakasta tarvittaessa painonhallinnassa

	• välittää tietoa päihteiden käytön vaikutuksista hyvinvointiin ja liikuntasuoritukseen • kertoo palautumisen ja riittävän unen merkityksestä hyvinvointiin ja suorituskyykyyn • ohjaa asiakasta sovittamaan arjessa yhteen rasituksen ja levon • toimii liikunnan eettisten periaatteiden ja arvojen mukaisesti.
--	--

Vuorovaikutustaidot	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• kuuntelee aktiivisesti asiakasta • toimii yhteistyökykyisesti erilaisten asiakkaiden kanssa • mukauttaa vuorovaikutuksensa asiakkaan kommunikaatiotaitoja vastaavaksi • viestii vuorovaikutteisesti äidinkielellään (suomi, ruotsi tai saame) ja selviytyy vuorovaikutustilaisessa toisella kotimaisella sekä yhdellä vieraalla kielellä.

Turvallisuuden huomioiminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• toimii työssään vastuullisesti • noudattaa käyttämiensä liikuntapaikkojen turvallisuusmääräyksiä ja -suunnitelmia • työskentelee liikuntatilanteiden turvallisuuden edellyttämällä tavalla • noudattaa ohjatun liikunnan vakuutuskäytäntöjä • toimii antidoping-säännösten mukaisesti • keskeyttää tarvittaessa perustellusti muutosprosessin.

Ensiaputaidon hallinta	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• antaa tarvittaessa ensiapua tilanteen edellyttämällä tavalla • huolehtii asiakkaan toimittamisesta hoitoon sairaus- ja tapaturmatilanteissa • tiedottaa sovitulla tavalla asiakkaan tapaturmasta tai sairastumisesta esimiehelleen ja asiakkaan läheisille • toimii ammatillisesti huomioiden kokonaistilanteen.

Muutosprosessin toteutumisen seuranta	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• arvioi ja testaa tavoitteiden mukaisesti asiakkaan kehittymistä eri osa-alueilla • arvioi liikunnallisen elämäntavan omaksumista • arvioi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistymistä • arvioi ja dokumentoi suunnitelman toteutumisen.

Opiskelija arvioi ja kehittää omaa osaamistaan muutosprosessin ohjaajana.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• pyytää aktiivisesti palautetta asiakkaalta sekä liikunta-alan ammattilaisilta • ottaa saamansa palautteen ammatillisesti vastaan • dokumentoi saamansa palautteen asianmukaisesti

	• arvioi toiminnan tavoitteiden saavuttamista ja tunnistaa ohjaustilanteiden kehittämistarpeet • hyödyntää saamaansa palautetta arvioinnissa • hankkii muutosprosesseihin ja ohjausosaamiseen liittyvää tietoa useista luotettavista lähteistä • käyttää omaa kehoaan ja toimintaympäristöä tarkoituksenmukaisesti, ergonomisesti ja turvallisesti • huolehtii aktiivisesti psyykkisestä työ- ja toimintakyvystään • huolehtii aktiivisesti sosiaalisesta työ- ja toimintakyvystään • huolehtii terveytensä kannalta riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta • tunnistaa liikunta-alan kuormittavuustekijöiden vaikutuksen työhyvinvointiinsa ja ottaa sen huomioon • tunnistaa elämäntapojensa vaikutuksen työhyvinvointiinsa ja ottaa sen huomioon • rytmittää työnsä työhyvinvointia ja työssä jaksamista edistävällä tavalla ottaen huomioon palautumisen merkityksen • arvioi realistisesti ja ammatillisesti osaamistaan ohjaajana • tekee osaamisen kehittämissuunnitelman.
--	--

Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija osoittaa ammattitaitonsa näytössä käytännön työtehtävissä liikunnan toimintaympäristössä ohjaamalla yksilön liikuntaa. Siltä osin kuin tutkinnon osassa vaadittua ammattitaitoa ei voida arvioida näytön perusteella, ammattitaidon osoittamista täydennetään yksilöllisesti muilla tavoin.

2.7. Liikuntayrittäjänä toimiminen, 30 osp (200796)

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija osaa

- suunnitella liikunta-alan yrityksen toimintaa
- tuotteistaa liikuntaan liittyvän tuotteen tai palvelun.

Arviointi

Opiskelija suunnittelee liikunta-alan yrityksen toimintaa.

Yrittäjävalmiuksien arvioiminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• arvioi realistisesti henkilökohtaisia valmiuksiaan toimia yrittäjänä liikunta-alalla • arvioi realistisesti liikuntayrittäjänä toimimiseen liittyvät henkilökohtaiset hyödyt ja riskit • arvioi realistisesti ja asiantuntevasti yritystoiminnan edellyttämät teknologia- ja tietotekniikkataidot • laatii suunnitelman yritystoiminnan kannalta oleellisen puuttuvan osaamisen hankkimisesta • perustelee asianmukaisesti päätöksensä liikuntayrittäjäksi ryhtymisestä.

Yrityksen toimintaedellytysten selvittäminen	
Opiskelija	

Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• hankkii tietoa toimialasta monipuolisesti kyetäkseen tarkastelemaan markkinoiden ja kilpailutilanteen kehitysnäkymiä realistisesti sekä liiketoimintaan liittyvien riskien perusteella oman yritystoiminnan mahdollisuuksia • arvioi liikunta-alan yritystoimintaan liittyvät mahdollisuudet ja riskit hyödyntäen asiantuntijoiden näkemystä • selvittää keskeiset asiakasryhmät ja verkostoitumistahot ja niiden merkityksen yritystoiminnalle • selvittää, millaisia toimintaverkostoja liikuntayritys tarvitsee • selvittää verkostoihin kuulumisen hyödyt ja riskit • selvittää liikuntayrityksen kannalta hyödylliset verkostot • laatii perustellun suunnitelman yrityksen verkostoista ja niiden hyödyntämisestä.
----------------------------------	--

Yrityksen toiminnan suunnittelu	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• esittelee konkreettisen liikeidean • esittelee liikeidean mukaiset tuotteet ja palvelut • esittelee liikeidean mukaiset asiakasryhmät • päättää perustellen yritykselle sopivan yritysmuodon • selvittää keskeiset työnantajana toimimisen oikeudet ja velvollisuudet suunnitteilla olevan yrityksen näkökulmasta tarkoituksenmukaisella tavalla • ottaa huomioon yritystoimintaa ohjaavat keskeiset oikeudelliset normit ja sopimukset • esittelee realistisesti eri toimintojen organisoinnin, kuten tuotannon, ostot, myynnin ja hallinnon • tekee realistisen ja tarkoituksenmukaisen suunnitelman, jonka avulla voi hankkia valikoituja asiakasryhmiä • määrittelee liiketoiminnan edellyttämän henkilöstötarpeen • määrittelee liiketoiminnan tarvitsemat fyysiset resurssit • laatii liikuntayritykselle realistisen budjetin • laatii liikuntayritykselle realistisen rahoitussuunnitelman • ilmaisee itseään selkeästi ja ymmärrettävästi laatiessaan liiketoimintasuunnitelmaa ja yrityksen perustamisessa tarvittavia asiakirjoja • käyttää sujuvasti erilaisia kirjallisen viestinnän välineitä.

Opiskelija suunnittelee liikuntatuotteen tai -palvelun tuotteistamisen.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• määrittelee liikunta-alan yrityksen tuotteet tai palvelut • selvittää liikuntatuotteen tai -palvelun asiakasryhmät • määrittelee liikuntatuotteen tai -palvelun hyödyt • selvittää liikuntatuotteen tai -palvelun kilpailutilanteen • selvittää liikuntatuotteen tai -palvelun tarpeen • selvittää liikuntatuotteen tai -palvelun asiakasodotukset • määrittelee tuotteistamisen tavoitteet • laatii kuvauksen liikuntatuotteesta tai -palvelusta tarkoituksenmukaisin keinoin • hyödyntää erilaisia tuotteistamisen työkaluja tarkoituksenmukaisesti • hinnoittelee liikuntatuotteen tai -palvelun markkinatilanteen huomioiden • suunnittelee liikuntatuotteen tai -palvelun tarvitseman oheismateriaalin, kuten oppaat, esitteet tai lomakkeet

	• noudattaa tuotteistamiseen liittyvää lainsäädäntöä, sopimuksia ja sitoumuksia • ilmaisee itseään selkeästi ja ymmärrettävästi laatiessaan asiakirjoja • käyttää sujuvasti erilaisia kirjallisen viestinnän välineitä.
--	---

Liikuntatuotteen tai -palvelun markkinoinnin ja myynnin suunnittelu	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• laatii liikuntatuotteelle tai -palvelulle realistiset markkinointi- ja myyntisuunnitelmat • suunnittelee liikuntatuotteen tai -palvelun markkinoinnin ja myynnin kohderyhmät huomioon ottaen • suunnittelee markkinoinnin ja myynnin ottamalla huomioon liikeidean mukaiset kohderyhmät • valitsee organisaation toimintaan parhaiten soveltuvat markkinointimenetelmät ja -kanavat • laatii liiketoimintaan soveltuvan markkinoinnin ja myynnin aikataulun • laatii markkinointibudjetin markkinointisuunnitelman pohjalta • selvittää oman ja organisaationsa markkinointi- ja myyntiosaamisen.

Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija osoittaa ammattitaitonsa näytössä toimivassa liikunta-alan yrityksessä arvioimalla omaa toimintaansa, tarkentamalla liikeideaa ja laatimalla kehittämissuunnitelman tai toteuttamalla aloittavan yrityksen perustamiseen liittyvät työt ja laatimalla tarvittavat asiakirjat. Ammattitaito osoitetaan työntekijän tai yrittäjän työtehtävissä. Siltä osin kuin tutkinnon osassa vaadittua ammattitaitoa ei voida arvioida näytön perusteella, ammattitaidon osoittamista täydennetään yksilöllisesti muilla tavoin.

2.8. Yhdistyksessä toimiminen, 30 osp (200797)

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija osaa

- suunnitella yhdistyksen toimintaa
- toimia yhdistyksessä
- arvioida ja kehittää omaa toimintaansa yhdistyksessä.

Arviointi

Opiskelija suunnittelee yhdistyksen toimintaa.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• suunnittelee yhdistykselle toiminnon, tuotteen tai palvelun ottaen huomioon yhdistystoimintaa koskevan lainsäädännön, määräykset ja ohjeet • osoittaa ymmärtävänsä yhdistystoiminnan periaatteet ja roolin kansalaisyhteiskunnassa • käyttää asianmukaisesti yhdistyslainsäädännön ja -toiminnan keskeisiä käsitteitä • ottaa huomioon yhdistyksen säännöt, perustehtävän ja toimintaympäristön sekä yhdistyksen jäsenet

	• hyödyntää yhdistyksen toimintakertomusta ja toimintasuunnitelmaa, talousarviota ja tilinpäätöstä • hyödyntää yhdistyksen keskeisiä yhteistyö- ja verkostosuhteita • ottaa huomioon yhdistyksen organisaation, toimihenkilöiden tehtävät ja työnjaon sekä hallitustoiminnan • ottaa huomioon yhdistyksen toiminnot, tuotteet ja palvelut • osoittaa ymmärtävänsä yhdistyksen talouden ja kirjanpidon peruslainsäädäntöä • toimii yhdistyksen taloushallintoon ja kirjanpitoon liittyvien käytänteiden mukaisesti • ottaa huomioon yhdistyksen taloudelliset sekä toiminnalliset resurssit ja määrittelee projektille realistiset tavoitteet • hyödyntää erilaisia avustus- ja rahoitusjärjestelmiä • hinnoittelee toiminnon, tuotteen tai palvelun markkinatilanteet huomioiden • laatii toiminnolle, tuotteelle tai palvelulle realistiset markkinointisuunnitelmat ja myyntitavoitteet • hyödyntää yhdistyksen verkostoja, viestintäkanavia sekä olemassa olevaa markkinointi- ja myyntiosaamista • perehtyy yhdistyksen viimeisimpään tilinpäätökseen • valitsee perustellusti yhdistyksen toimintaan parhaiten soveltuvat viestintätavat ja -kanavat • suunnittelee toiminnon, tuotteen tai palvelun oheismateriaalin tarkoituksenmukaisesti • hyödyntää teknologiaa, digitaalisia laitteita ja digitaalisia ympäristöjä tarkoituksenmukaisesti • noudattaa kestävän kehityksen periaatteita • toimii taloudellisesti.
--	---

Opiskelija toimii yhdistyksessä.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• perehtyy vapaaehtoistoiminnan erityispiirteisiin • toimii suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti • noudattaa yhdistyksen toimintaa ohjaavaa lainsäädäntöä ja yhdistyksen sääntöjä • ohjaa ja motivoi yhdistyksen toimintaan osallistuvia henkilöitä • verkostoituu ja toimii yhteistyössä eri sidosryhmien kanssa asianmukaisesti • kohtelee ihmisiä tasa-arvoisesti • ottaa huomioon työyhteisön viihtyisyyden • ennakoii ja ratkaisee ongelmatilanteita joustavasti ja asiakaslähtöisesti • noudattaa eettisiä ohjeita • viestii vuorovaikutustilanteissa aktiivisesti, tarkoituksenmukaisesti ja ymmärrettävästi • antaa ja vastaanottaa palautetta rakentavasti • hyödyntää viestintäkeinoja monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti • viestii vuorovaikutteisesti suomen tai ruotsin kielellä ja selviytyy vuorovaikutustilanteissa vähintään yhdellä vieraalla kielellä

Arvioi ja kehittää omaa toimintaansa yhdistyksessä.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• pyytää palautetta yhdistyksen toimijoilta • ottaa palautetta vastaan ammatillisesti • arvioi realistisesti ja ammatillisesti toimintaansa yhdistyksessä

	- tunnistaa liikunta-alan kuormittavuustekijöiden vaikutuksen työhyvinvointiinsa ja ottaa sen huomioon - tunnistaa elämäntapojensa vaikutuksen työhyvinvointiinsa ja ottaa sen huomioon - rytmittää työnsä työhyvinvointia ja työssä jaksamista edistävällä tavalla ottaen huomioon palautumisen merkityksen - tekee osaamisen kehittämissuunnitelman.
--	---

Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija osoittaa ammattitaitonsa näytössä käytännön työtehtävissä toimivassa yhdistyksessä. Mikäli opiskelijan ammattitaito ei tule kattavasti esiin näytössä, ammattitaidon osoittamista täydennetään muilla tavoin, jotta osaaminen voidaan arvioida.

2.9. Ammatillinen toiminta valmentajana, 60 osp (200798)

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija osaa

- toimia valmentajana
- kehittää osaamistaan valmentajana
- kehittää valmennuksen toimintaympäristöä.

Arviointi

Opiskelija toimii valmentajana.

Valmentajan toimintaympäristön työtehtävät	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	- analysoi ja tunnistaa valmennustoiminnan toimintaympäristön - määrittelee realistisesti osaamistarpeensa suhteessa toimintaympäristöön - laatii suunnitelman valmennukseen liittyvistä työtehtävistä - toteuttaa suunnitelman mukaiset työtehtävät asianmukaisesti - hyödyntää toiminnassaan urheilurakenteiden tarjoamia mahdollisuuksia monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti - hyödyntää toiminnassaan laajasti tietoperustaa - dokumentoi työhön liittyvät asiakirjat ohjeiden mukaisesti - arvioi valmennukseen liittyviä työtehtäviään ja niiden toteutumista realistisesti ja asiallisesti.

Valmentajan työyhteisössä toimiminen ja työyhteisön kehittäminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	- edistää työyhteisön tavoitteiden saavuttamista työtehtävissään - ottaa toiminnassaan huomioon valmennustoiminnan hallinnollisen rakenteen ja päätöksentekojärjestelmät - ottaa toiminnassaan huomioon valmennuksen erityispiirteet ja valmennustiimin erilaiset roolit - toimii moniammatillisessa yhteistyössä erilaisten julkisella, yksityisellä tai kolmannella sektorilla toimivien organisaatioiden kanssa

	• ottaa toiminnassaan huomioon valmennukseen liittyviä rahoitusjärjestelmiä • ottaa valmennuksessa huomioon toiminnan taloudellisuuden ja tuloksellisuuden • ottaa huomioon esimerkkiroolinsa toimiessaan urheilijoiden kanssa • toimii yhteistyökykyisesti erilaisten ihmisten kanssa myös kulttuurisesti moninaisissa ympäristöissä • toimii kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti.
--	--

Eettisten periaatteiden mukaan toimiminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• toimii urheilun eettisten periaatteiden ja arvojen mukaisesti • toimii työyhteisön ja valmennustyötä ohjaavien arvojen ja sovittujen toimintaa ohjaavien periaatteiden mukaisesti • toimii tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta edistäen • toimii antidoping-säännösten mukaisesti • ohjaa urheilijaa noudattamaan antidoping-ohjeita • edistää dopingin vastaista asenneilmapiiriä.

Valmennustyössä viestiminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• viestii ymmärrettävällä tavalla suullisesti ja kirjallisesti • ottaa huomioon median merkityksen urheilijalle • viestii selkeästi medialle valmennukseen liittyvistä asioista • viestii ja ilmaisee itseään asianmukaisesti työyhteisönsä sisällä • käyttää tieto- ja viestintäteknologiaa tarkoituksenmukaisesti työnsä tukena • viestii työssään asianmukaisesti ja vuorovaikutteisesti äidinkielellään (suomi, ruotsi tai saame), toisella kotimaisella sekä yhdellä vieraalla kielellä.

Toimintaympäristön turvallisuuden edistäminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• toimii turvallisesti ja vastuullisesti työtehtävässään valmentajana • ottaa toiminnassaan huomioon esteettömyyden • toimii vastuullisesti ennaltaehkäisemällä turvallisuusriskejä • toimii vastuullisesti havaittujen turvallisuusriskien poistamiseksi • laatii tarvittavat työtehtäviinsä liittyvät turvallisuusdokumentit • toimii vastuullisesti ennaltaehkäisemällä työturvallisuus- ja tapaturmariskejä työyhteisössä • toimii vastuullisesti havaittujen työturvallisuusriskien poistamiseksi.

Säädösten, määräysten ja ohjeiden mukainen toiminta	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• toimii toimintaympäristössään keskeisten ja ajantasaisten valmennusta koskevien säädösten mukaisesti • toimii valmennusta ohjaavien kansallisten ja kansainvälisten sopimusten ja linjausten mukaisesti • toimii omalla vastuualueellaan turvallisuussäädösten mukaisesti • noudattaa urheilutilaisuuksien lupakäytäntöjä

	• toimii salassapitovelvollisuuden ja tietosuojasäädösten mukaisesti • toimii ilmoitusvelvollisuutta koskevien säädösten mukaisesti • hankkii tarvittavat toiminnan edellyttämät luvat.
--	---

Opiskelija kehittää osaamistaan valmentajana.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• hyödyntää voimavarojensa ja persoonallisuutensa vaikutuksia työ- ja toimintakykynsä tukena • huolehtii aktiivisesti psyykkisestä ja sosiaalisesta työ- ja toimintakyvystään • huolehtii terveytensä kannalta riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta • toimii hyvän ergonomian periaatteiden mukaisesti • suunnittelee ajankäyttönsä ja huolehtii riittävästä palautumisesta huomioiden erilaiset kuormittavuustekijät • ottaa huomioon elämäntapojensa vaikutuksen jaksamiseensa • hyödyntää luovuutta voimavarana • hyödyntää tarkoituksenmukaisesti muiden asiantuntijoiden osaamista valmennustyössä • rakentaa ja käyttää tarkoituksenmukaisia verkostoja valmennustyössä • hyödyntää monipuolisesti valmennustietoa työssään • kerää aktiivisesti palautetta valmennustyöstään • ottaa palautetta vastaan asiallisesti ja hyödyntää saamaansa palautetta ammatillisesti • arvioi järjestelmällisesti, monipuolisesti ja realistisesti omaa toimintaansa tunnistuen työnsä kehittämiskohteita • laatii oman valmennustoiminnan kehittämissuunnitelman • käyttää monipuolisia keinoja ammatillisessa kehitymisessään.

Opiskelija kehittää valmennuksen toimintaympäristöä.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• toimii itsenäisesti ja vastuullisesti omalla vastualueellaan • toimii työssään yhteistyökykyisesti • edistää toiminnallaan työyhteisön tasa-arvoa ja toimivia vuorovaikutussuhteita • edistää toiminnallaan työyhteisön työhyvinvointia ja myönteistä ilmapiiriä • ohjaa muiden valmentajien toimintaa ja edistää muiden valmentajien osaamisen kehittymistä • seuraa ja kehittää tavoitteellisesti työyhteisön toiminnan laatua • toimii yhteistyössä urheilijoiden ja alaikäisten urheilijoiden huoltajien kanssa • toimii ammatillisesti ja asianmukaisesti valmennuksen yhteistyöverkostoissa • edistää toiminnallaan positiivista urheilukulttuuria • hyödyntää moniammatillista osaamista omassa ja työyhteisön kehittämisessä • uudistaa toimintaa aktiivisesti ja tarkoituksenmukaisesti • toimii ratkaisukeskeisesti.

Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija osoittaa ammattitaitonsa näytössä käytännön työtehtävissä toimimalla valmennuksen toimintaympäristössä valmentajan tehtävissä. Siltä osin kuin tutkinnon osassa vaadittua

ammattitaitoa ei voida arvioida näytön perusteella, ammattitaidon osoittamista täydennetään yksilöllisesti muilla tavoin.

2.10. Lasten valmentaminen, 90 osp (200799)

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija osaa

- kehittää monipuolisesti lapsen liikuntavalmiuksia
- toimia valmennustilanteissa kasvattajana
- vahvistaa urheilevan lapsen oppimisen taitoja
- lisätä urheilevan lapsen innostusta lajiin
- edistää urheilevan lapsen terveyttä ja turvallisuutta
- arvioida ja kehittää osaamistaan lasten valmentajana.

Arviointi

Opiskelija kehittää monipuolisesti lapsen liikuntavalmiuksia.

Lapsilähtöinen toiminta	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• luo luottamuksellisen suhteen lapseen • toteuttaa lasta innostavaa liikuntaa • toteuttaa lapsen kehitystason mukaista liikuntaa • osallistaa lasta toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

Ryhmän hallinta ja yksilön huomioiminen ryhmässä	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• kehittää ryhmän toimintaa • ottaa huomioon yksilön ryhmässä • tukee ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta • tukee ryhmädynamiikan syntymistä.

Lapsen liikuntaan liittyvien yksilöllisten tarpeiden kartoittaminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• selvittää lapsen toimintakyvyn, fyysisen aktiivisuuden, liikunnallisen tason ja terveyskunnan tarkoituksenmukaisilla testeillä tai menetelmillä • selvittää lapsen liikuntaan liittyvät tavoitteet • selvittää lapsen mahdolliset terveydelliset rajoitteet • selvittää lapsen liikuntaan liittyvät mahdollisuudet, resurssit ja rajoitteet • ohjaa tarvittaessa lapsen edelleen muille asiantuntijoille.

Lapsen perusliikuntataitojen ja lajitaitojen kartoittaminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• havainnoi lapsen liikunnan perustaitoja • testaa tarkoituksenmukaisella tavalla lapsen liikunnan perustaitoja • tunnistaa ja kirjaa lapsen liikunnan perustaitojen kehittymisen vaiheet

	• määrittelee tavoitteet kartoitusten perusteella • havainnoi lapsen lajitaitoja valitussa liikuntalajissa • testaa tarkoituksenmukaisella tavalla lapsen lajitaitoja • tunnistaa ja kirjaa lapsen taitotason • määrittelee tavoitteet kartoitusten perusteella.
--	--

Liikuntataitojen oppimista edistävien harjoitussuunnitelmien laatiminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• laatii tavoitteellisen vuosisuunnitelman, joka sisältää suunnitelmat liikunnan perustaitojen ja valitun liikuntalajin lajitaitojen kehittämiseen • jaksottaa vuosisuunnitelman tarkoituksenmukaisella tavalla • laatii suunnitelmat harjoitusjaksoille • valitsee liikuntamuodot tavoitteiden mukaisesti • hyödyntää liikuntataitojen oppimiseen liittyvää teoretietoa ja käsitteitä • ottaa huomioon liikuntataitojen oppimisen vaiheet • ottaa huomioon siirtovaikutuksen merkityksen liikuntataitojen oppimisessa • ottaa huomioon lapsen toimintakyvyn.

Liikuntataitojen oppimisen edistäminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• ottaa huomioon havaintojen ja testien tulokset liikunnan perustaitoja ohjatessaan • ohjaa lapsen taitoharjoittelua ottaen huomioon taitojen oppimisen vaiheen • ohjaa lapsen perusliikuntataitojen oppimista riittävän hyvälle tasolle lajitaitojen oppimisen pohjaksi • toimii ohjaustilanteessa tuloksellisesti suhteessa asetettuihin tavoitteisiin • ohjaa valitun lajin liikuntataitojen oppimista tukevia harjoitteita • muokkaa ja vaihtelee harjoitusympäristöjä oppimista edistäviksi • kannustaa yrittämään harjoitteita ja sallii erehtymisen osana oppimisprosessia • asettaa jokaiselle lapselle sopivan kokoiset haasteet • aktivoi ohjauksellaan lapsen eri aistikanavia • käyttää perustellen erilaisia opetusmenetelmiä ja harjoitteita vaihtelevasti tilanteen mukaan • käyttää leikkiä tarkoituksenmukaisesti liikuntataitojen oppimisen edistämiseksi • eriyttää ja soveltaa ohjaustaan ottaen huomioon lasten yksilölliset erot • toimii työssään vastuullisesti • toimii tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti • noudattaa turvallisuusmääräyksiä.

Fyysisten perusvalmiuksien kehittäminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• ottaa toiminnassaan huomioon lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvät tekijät • ohjaa monipuolisesti ja sopivasti kuormittavia harjoitteita • suunnittelee ja toteuttaa harjoituksia, joissa lapsi on aktiivinen osallistuja ja liikkuja.

Tehtäväsuuntautunut harjoitteluilmapiiri	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• luo ohjauksellaan lapselle onnistumisen elämyksiä • ohjaa lasta omien tavoitteiden asettamisessa • antaa lapselle mahdollisuuden tehdä valintoja harjoitteluun liittyvissä asioissa • luo kannustavan ilmapiirin, jossa kaikki lapset hyväksytään • huolehtii yhteisesti sovittujen sääntöjen noudattamisesta.

Palautteen antaminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• antaa lapsen arvioida itse omaa suoritustaan • odottaa lapsen aistimusten ja ajatusten jäsentymistä ennen palautteen antamista • antaa tietoa suorituksesta • antaa tietoa lopputuloksesta • antaa palautetta harkitusti ja sopivasti ajoitettuna • antaa ohjaavaa ja kannustavaa palautetta.

Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• ohjaa lasta tekemään terveyttä ja hyvinvointia edistäviä valintoja • osallistaa lasta vaikuttamaan urheiluharrastustansa koskeviin valintoihin • vaikuttaa lapsen arkiliikunnan esteinä olevien asenteiden poistumiseen • ohjaa lasta monilajiseen harrastamiseen • ohjaa lasta sovittamaan fyysisen aktiivisuuden osaksi arkielämäänsä • ohjaa lasta tekemään fyysistä aktiivisuutta lisääviä valintoja arjessaan • ohjaa lasta sovittamaan yhteen ohjatun ja omatoimisen liikunnan • ohjaa lasta kehitystasonsa mukaiseen kilpailuun • ohjaa lasta löytämään tekijät, jotka auttavat häntä noudattamaan pysyvästi liikunnallista elämäntapaa.

Harjoitusohjelman toteutumisen arviointi	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• arvioi ja testaa tavoitteiden mukaisesti lapsen kehittymistä eri osa-alueilla • arvioi lapsen motivoitumista harjoitusohjelman toteuttamiseen • mukauttaa suunnitelmaa tarvittaessa • dokumentoi harjoitusohjelman toteutumisen.

Opiskelija toimii valmennustilanteissa kasvattajana.

Kasvattajana toimiminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• toimii yhteistyössä lapsen huoltajien kanssa tukien lapsen kasvua, kehitystä, oppimista ja urheiluharrastusta • osallistaa lasten huoltajat tukemaan lasten urheiluharrastusta

	• ottaa huomioon toiminnassaan lapsen eri ikävaiheisiin liittyvät erityispiirteet • ohjaa lasta ikätasolle sopivaan vastuullisuuteen • toimii vastuullisesti ymmärtäen oman esimerkinsä merkityksen lapsen toimintaan • edistää reilun pelin periaatetta • edistää toisten ihmisten ja yhteisten pelisääntöjen kunnioittamista • sopii lasten ja heidän huoltajiensa kanssa yhteiset pelisäännöt • ohjaa lasta tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn • ohjaa lasta ongelmanratkaisutaidoissa • tukee lasta oman itsearvostuksen kehittämisessä.
--	---

Vuorovaikutus valmennustilanteissa	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• toimii yhteistyökykyisesti erilaisten lasten kanssa • toimii ammatillisesti vuorovaikutussuhteen eri vaiheissa lapsen kanssa • kuuntelee lasta aktiivisesti • käyttää vuorovaikutussuhteessa tarkoituksenmukaisesti erilaisia menetelmiä • antaa palautetta lapselle asianmukaisella tavalla ja erilaisin menetelmin • luo avoimen ja kannustavan ilmapiirin • tukee lapsiryhmän sisäistä vuorovaikutusta • toimii yhteistyökykyisesti muiden valmentajien ja lasten huoltajien kanssa.

Opiskelija edistää urheilevan lapsen terveyttä ja turvallisuutta.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• ohjaa lasta kehitystason mukaiseen harjoitteluun • ottaa huomioon lapsen terveyteen liittyvät erityistarpeet • kertoo palautumisen, levon, ravitsemuksen ja riittävän unen merkityksestä suorituskyvylle ja hyvinvoinnille • ohjaa lasta sovittamaan arjessaan yhteen rasituksen ja levon • ohjaa lasta vammojen ennaltaehkäisyyn valmennustilanteissa • toimii työssään vastuullisesti • noudattaa ohjatun liikunnan vakuutuskäytäntöjä • työskentelee valmennustilanteiden turvallisuuden edellyttämällä tavalla • ennakoi ja ennaltaehkäisee liikuntatilanteiden turvallisuus- ja tapaturmariskejä • ennakoi ja ennaltaehkäisee uhka-, väkivalta- ja kriisitilanteiden syntymistä • puuttuu kiusaamis- ja häirintätilanteisiin • antaa tarvittaessa ensiapua tilanteen edellyttämällä tavalla • toimii ensiaputilanteessa ammatillisesti huomioiden kokonaistilanteen • huolehtii tarvittaessa sairaus- ja tapaturmatilanteessa uhrin toimittamisesta hoitoon • tiedottaa sovitulla tavalla lapsen sairastumisesta tai tapaturmasta esimiehelleen ja lapsen huoltajille.

Opiskelija vahvistaa urheilevan lapsen oppimisen taitoja.

Opiskelija

Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• kannustaa lasta itsearviointiin • osallistaa lasta harrastukseensa liittyvissä asioissa • kannustaa lasta tiedonhankintaan ja itsearviointiin • käyttää monipuolisia oppimismenetelmiä • kannustaa lapsia toimimaan yhdessä • tunnistaa erilaisia oppijoita.
----------------------------------	---

Opiskelija lisää urheilevan lapsen innostusta lajiin.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• luo positiivisen ilmapiirin • suunnittelee ja toteuttaa lapselle mielenkiintoista ja elämyksellistä toimintaa • tuottaa lapselle pätevyyden kokemuksia • huolehtii, että lapsi on vapaaehtoisesti mukana toiminnassa • vahvistaa ryhmän kiinteyttä.

Opiskelija arvioi ja kehittää osaamistaan lasten valmentajana.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• arvioi ja kehittää omaa valmentamistaan suhteessa urheilevan lapsen polun tavoitteisiin • ottaa palautetta vastaan ja käyttää vertaisarviointia ammatillisesti • hyödyntää saamaansa palautetta ammatillisesti • arvioi realistisesti omaa osaamistaan lasten valmentajana • seuraa oman alansa kehitystä ja hyödyntää alansa verkostoa • hyödyntää teknologiaa, digitaalisia laitteita ja digitaalisia ympäristöjä tarkoituksenmukaisesti • tunnistaa kehittymistarpeensa lasten valmentajana.

Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija osoittaa ammattitaitonsa näytössä käytännön työtehtävissä toimimalla alle 13-vuotiaiden lasten valmentajana valmennuksen toimintaympäristössä. Siltä osin kuin tutkinnon osassa vaadittua ammattitaitoa ei voida arvioida näytön perusteella, ammattitaidon osoittamista täydennetään yksilöllisesti muilla tavoin.

2.11. Nuorten valmentaminen, 90 osp (200800)

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija osaa

- ohjata nuorta urheilijaa kehitysvaiheen mukaiseen urheiluun
- toimia valmennustilanteissa kasvattajana
- ohjata nuorta urheilijaa itsensä kehittämisessä
- lisätä nuoren urheilijan innostusta urheiluun
- edistää urheilevan nuoren terveyttä ja turvallisuutta
- arvioida ja kehittää osaamistaan nuorten valmentajana.

Arviointi

Opiskelija ohjaa nuorta urheilijaa kehitysvaiheen mukaiseen urheiluun.

Urheilijälähtöinen toiminta	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• luo luottamuksellisen suhteen urheilijaan • toteuttaa nuorta urheilijaa innostavaa toimintaa • toteuttaa nuoren kehitystason mukaista toimintaa • osallistaa nuorta urheilijaa toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

Ryhmän hallinta ja yksilön huomioiminen ryhmässä	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• kehittää ryhmän toimintaa • ottaa huomioon yksilön ryhmässä • tukee ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta • tukee ryhmädynamiikan syntymistä.

Nuoren urheiluun liittyvien yksilöllisten tarpeiden kartoittaminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• selvittää nuoren urheiluun liittyvät arvot, motivaatiotekijät, tavoitteet, mahdollisuudet ja resurssit • selvittää nuoren terveyskunnon, fyysisen suorituskyvyn, yleistaitavuuden ja lajitekniikan osaamisen tarkoituksenmukaisilla testeillä tai menetelmillä • selvittää nuoren kasvun ja kehitysvaiheen sekä harjoitustaustan • hyödyntää tarvittaessa muita asiantuntijoita urheilijan yksilöllisten tarpeiden kartoittamisessa • asettaa tavoitteet yhdessä urheilijan kanssa.

Harjoittelemaan ohjaaminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• ohjaa nuorta kasvun ja kehityksen mukaiseen, pitkäjänteiseen ja systemaattiseen harjoitteluun • ohjaa nuorta harjoittelun perusperiaatteiden ymmärtämiseen ja toteuttamiseen harjoittelussaan • ohjaa nuorta määrällisesti riittävään sekä fyysisesti, taidollisesti ja psyykkisesti monipuoliseen harjoitteluun • ohjaa nuorta oman kehon kuuntelemiseen ja harjoitusvaikutusten tunnistamiseen sekä harjoittelun toteuttamiseen niiden pohjalta • ohjaa nuorta omaehtoiseen ja omatoimiseen harjoitteluun.

Urheilijan urheilu- ja lajiosaamisen kehittäminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• soveltaa tietoa elimistön toiminnasta kuormitus- ja palautumistilanteissa • ottaa huomioon nuoren terveyteen ja suorituskykyyn liittyvät muutokset murrosiässä • arvioi ja kehittää urheilijan psyykkisiä ominaisuuksia harjoitus- ja kilpailutilanteissa • ohjaa nuorta lajin vaatimuksia tukevaan, monipuoliseen ja vaihtelevaan fyysisten ominaisuuksien harjoitteluun • ohjaa urheilijaa nousujohteiseen suorituskyvyn kehittymiseen ja huomioi sen harjoittelun suunnittelussa

	- ohjaa urheilijaa ominaisuuksiensa hyödyntämiseen lajiteknisessä suorituksessa - ohjaa nuorta liikunnallisten perustaitojen hyvään hallintaan ja vahvojen lajitaitojen kehittämiseen - ohjaa nuorta lajin vaatimuksia tukevaan, monipuoliseen ja vaihtelevaan taitoharjoitteluun - käyttää erilaisia valmennus- ja harjoitusmuotoja tavoitteiden suunnassa - käyttää tarkoituksenmukaisia opetusmenetelmiä - eriyttää valmennustaan ottaen huomioon erilaiset oppimistyylit - käyttää tarkoituksenmukaisesti erilaisia välineitä ja oppimisympäristöjä - käyttää tarkoituksenmukaisesti tietoteknisiä apuvälineitä ja sovelluksia - arvioi omaa toimintaansa valmentajana ja valmennussuunnitelman tavoitteiden toteutumista.
--	--

Kilpailemaan ohjaaminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	- ottaa kilpailemaan ohjaamisessa huomioon urheilijan polun tavoitteet pitkällä tähtäimellä - ohjaa nuorta kehitystasonsa mukaiseen, nousujohteiseen ja urheilijaa kehittävään kilpailuun - ohjaa nuorta kilpailuun valmistautumisessa, kilpailutilanteessa ja kilpailutilanteesta palautumisessa sekä kilpailutilanteen arvioinnissa - ohjaa nuorta kilpailemisen roolin ja vaatimusten ymmärtämiseen - ohjaa nuorta hyväksi kilpailijaksi kasvamisessa ja reilusta kilpailusta nauttimiseen.

Opiskelija toimii valmennustilanteissa kasvattajana.

Kasvattajana toimiminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	- ottaa huomioon toiminnassaan nuoren ikä- ja kehitysvaiheisiin liittyvät psyykkis-sosiaaliset erityispiirteet - tukee nuoren itsenäistymistä ikä- ja kehitysvaiheisiin sopivalla tavalla - kasvattaa vastuuseen ja omistajuuteen omasta urheilusta - toimii vastuullisesti ymmärtäen oman esimerkkinsä merkityksen nuoren toimintaan - ohjaa nuorta löytämään tekijät, jotka auttavat tätä noudattamaan pysyvästi liikunnallista elämäntapaa ja löytämään roolinsa liikunnan parissa myös aktiiviuran päättyessä - ohjaa urheilijaa rehdin urheilun arvojen ja asenteiden omaksumisessa - ohjaa urheilijaa tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn - ohjaa urheilijaa ongelmanratkaisutaidoissa - tukee urheilijaa oman itsearvostuksen kehittämisessä - tunnistaa innostusta, lajirakkautta ja yhteisöllisyyttä lisäävät tekijät ja toimii niiden edistämiseksi.

Vuorovaikutus valmennustilanteissa

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• toimii yhteistyökykyisesti erilaisten nuorten kanssa • toimii ammatillisesti vuorovaikutussuhteissa nuoreen ja muihin toimijoihin • kuuntelee nuorta aktiivisesti, keskustelee avoimesti ja antaa palautetta asianmukaisella tavalla • käyttää vuorovaikutussuhteessa tarkoituksenmukaisesti erilaisia menetelmiä • antaa palautetta nuorelle asianmukaisella tavalla ja erilaisin, tarkoituksenmukaisin menetelmin • tukee ryhmän sisäistä vuorovaikutusta • luo ryhmän toimintaan avoimen ja kannustavan ilmapiirin • toimii yhteistyöhakuisesti valmennustiimin ja urheilijan huoltajien kanssa.

Urheilulliseen elämäntapaan ohjaaminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• ohjaa nuorta tekemään terveyttä ja urheilullisia tavoitteita edistäviä valintoja • ohjaa nuorta urheilua tukevan, säännöllisen ja kiireettömän päivärytmin suunnitteluun ja toteutukseen • ohjaa nuorta levosta, ravinnosta ja tukitoimista huolehtimiseen • tunnistaa ravitsemukseen ja terveyteen liittyviä ongelmatilanteita • ohjaa nuorta sovittamaan yhteen ohjatun ja omatoimisen harjoittelun • ohjaa nuorta löytämään urheilusta iloa ja elämyksiä • luo ohjauksellaan urheilijalle onnistumisen elämyksiä • tarjoaa urheilijalle erilaisia vaihtoehtoja harjoitteluun liittyen • ohjaa urheilijaa ehkäisemään ja hoitamaan urheiluvammoja • luo ryhmään kannustavan ilmapiirin, jossa kaikki yksilöt hyväksytään • huolehtii yhteisesti sovittujen toimintasääntöjen noudattamisesta.

Opiskelija ohjaa nuorta urheilijaa itsensä kehittämisessä.

Urheilun ja opiskelun yhteensovittaminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• huomioi opiskelun osana urheilijan kokonaiskuormitusta • ohjaa nuorta urheilun ja opiskelun yhteensovittamisen suunnitteluun • toimii yhteistyössä urheilijan huoltajien kanssa urheilun ja opiskelun yhteensovittamiseksi • tekee tarvittaessa yhteistyötä koulun ja oppilaitoksen kanssa urheilun ja opiskelun yhteensovittamiseksi.

Itsenäiseen ajatteluun ohjaaminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• ohjaa urheilijaa tavoitteiden asettamisessa • ohjaa urheilijaa tiedon hankintaan • ohjaa urheilijaa ratkaisemaan ongelmia • ohjaa urheilijaa päätöksentekoon ja vastuuseen omista valinnoista

	• edistää urheilijan itsearviointitaitojen kehittymistä • osallistaa urheilijaa toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen • hyödyntää toiminnassaan tieto- ja viestintäteknologiaa tarkoituksenmukaisesti • edistää kansallisen ja kansainvälisen urheiluun liittyvän tiedon ja osaamisen hyödyntämistä.
--	---

Sosiaaliseen vuorovaikutukseen ohjaaminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• ohjaa urheilijaa kuuntelemaan muita ja ilmaisemaan mielipiteensä • ohjaa urheilijaa sanoittamaan tunteitaan • ohjaa urheilijaa rakentamaan vuorovaikutukseen • kannustaa urheilijaa kysymysten esittämiseen • ohjaa urheilijaa toimimaan ryhmässä • ohjaa urheilijaa muiden huomioimiseen ja hyviin käytöstapoihin • edistää vertaistuen hyödyntämistä ja oppimista muilta urheilijoilta • edistää urheilijoiden verkostoitumista.

Opiskelija lisää nuoren urheilijan innostusta urheiluun.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• vahvistaa urheilijan minäkuvaa urheilijana ja urheiluun kiinnittymistä • vahvistaa lajirakkauden syntymistä • vahvistaa harjoitteluryhmän kiinteyttä • luo hyvän harjoitteluympäristön • osallistaa urheilijaa toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen • osallistaa urheilijaa omaan kehitysprosessiinsa • mahdollistaa nuorelle onnistumisia, oppimisen oivalluksia ja kehittymisen tunnetta • asettaa nuorelle tavoitteisiin sopivia ja kehitystä tukevia haasteita • ohjaa kehitystason mukaiseen kilpailuun • vahvistaa urheilun merkitystä nuorelle • vahvistaa nuoren urheilijan tunnetta kuulumisesta urheiluperinteeseen.

Opiskelija edistää urheilevan nuorten terveyttä ja turvallisuutta.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• toimii työssään vastuullisesti • ottaa huomioon nuoren terveyteen liittyvät erityistarpeet • työskentelee valmennustilanteiden turvallisuuden edellyttämällä tavalla • ennakoi ja ennaltaehkäisee valmennustilanteiden turvallisuus- ja tapaturmariskejä • puuttuu kiusaamis- ja häirintätilanteisiin asianmukaisesti • ottaa huomioon urheilijan fyysisen ja psyykkisen turvallisuuden • toimii valmennusympäristön turvallisuussuunnitelman mukaisesti ja päivittää sen tarvittaessa • noudattaa valmennustoiminnan edellyttämiä vakuutusikäntöjä ja varmistaa, että urheilijalla on kattava vakuutus • antaa tarvittaessa ensiapua tilanteen edellyttämällä tavalla

	• toimii ensiaputilanteessa ammatillisesti huomioiden kokonaistilanteen • huolehtii tarvittaessa sairaus- ja tapaturmatilanteessa uhrin toimittamisesta hoitoon • tiedottaa sovitulla tavalla nuoren sairastumisesta tai tapaturmasta esimiehelleen ja alaikäisen nuoren huoltajille.
--	---

Opiskelija arvioi ja kehittää osaamistaan nuorten valmentajana.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• arvioi ja kehittää omaa osaamistaan suhteessa urheilijan polun tavoitteisiin • arvioi realistisesti omaa osaamistaan nuorten valmentajana • ottaa palautetta vastaan ja käyttää vertaisarviointia ammatillisesti • hyödyntää saamaansa palautetta ammatillisesti • kehittää nuorten valmennuksen osaamistaan • seuraa oman alansa kehitystä ja hyödyntää alansa verkostoa • dokumentoi valmennussuunnitelman toteutumisen asianmukaisesti • arvioi osaamistarpeitaan realistisesti.

Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija osoittaa ammattitaitonsa näytössä käytännön työtehtävissä toimimalla nuorten valmentajana valmennuksen toimintaympäristössä. Siltä osin kuin tutkinnon osassa vaadittua ammattitaitoa ei voida arvioida näytön perusteella, ammattitaidon osoittamista täydennetään yksilöllisesti muilla tavoin.

2.12. Aikuisten valmentaminen, 90 osp (200801)

Ammattitaitovaatimukset

Opiskelija osaa

- ohjata aikuista urheilijaa tavoitteiden mukaiseen urheiluun
- ohjata aikuista urheilijaa ottamaan omistajuuden omassa urheilussaan
- toimia verkostoissa aikuisen urheilijan tukemiseksi
- lisätä aikuisen urheilijan innostusta urheiluun
- edistää aikuisen urheilijan terveyttä ja turvallisuutta
- arvioida ja kehittää osaamistaan aikuisen urheilijan valmentajana.

Arviointi

Opiskelija ohjaa aikuista urheilijaa tavoitteiden mukaiseen urheiluun.

Urheilijälähtöinen toiminta	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• luo luottamuksellisen suhteen valmennettavaan urheilijaan • hyödyntää urheilijan motivaatiotekijöitä, jotka ovat valmennusprosessiin sitoutumisen taustalla • toimii tasavertaisena kumppanina urheilijan kanssa • selvittää urheilijan mahdolliset harjoittelutaustat, terveydelliset rajoitukset ja mahdolliset harjoitteluun liittyvät erityistarpeet.

Urheilijan kehittämisen tukeminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• laatii urheilijalle, ryhmälle tai joukkueelle valmennustoiminnan suunnitelman yhteistyössä valmentamiensa urheilijoiden ja muiden toimijoiden kanssa • suunnittelee ja toteuttaa valmennusta urheilijan tuntemisen, urheilulajiin perustuvan tiedon ja analyysin pohjalta • tukee urheilijaa kehittymistä tukevien toimenpiteiden suunnittelussa ja toteuttamisessa • tukee urheilijaa seuraamaan kehittymistä tukevien toimenpiteiden vaikuttavuutta • tukee urheilijaa harjoittelun määrän ja laadun optimoinnissa • tukee urheilijaa optimoimaan palautumista edistäviä tekijöitä • ohjaa tarvittaessa urheilijan muille asiantuntijoille • ottaa huomioon olosuhteet ja harjoitteluympäristön harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa • käyttää tarkoituksenmukaisia testaus- ja arviointimenetelmiä valmennussuunnitelmaa laadittaessa • arvioi urheilijan valmennusohjelman toteutumista • arvioi urheilijan kokonaiskehitystä ja urheilijana kehittymistä tavoitteiden mukaisesti • mukauttaa valmennusohjelmaa tarvittaessa.

Urheilijan urheilu- ja lajiosaamisen kehittäminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• soveltaa tietoa elimistön toiminnasta kuormitus- ja palautumistilanteissa • arvioi ja kehittää urheilijan psyykkisiä ominaisuuksia harjoitus- ja kilpailutilanteissa • ohjaa urheilijaa tarpeen mukaan perusominaisuuksien ja suorituskyvyn kehittämisessä lajin yksilöllisten tavoitteiden suunnassa • ohjaa urheilijaa nousujohteiseen suorituskyvyn kehittämiseen ja huomioi sen harjoittelun suunnittelussa • ohjaa urheilijaa tarkoituksenmukaiseen ominaisuuksiensa hyödyntämiseen lajiteknisessä suorituksessa • ohjaa suunnitelmallisesti urheilijan taitoharjoittelua • käyttää erilaisia valmennus- ja harjoitusmuotoja tavoitteiden suunnassa • käyttää tarkoituksenmukaisia opetusmenetelmiä • eriyttää valmennustaan ottaen huomioon erilaiset oppimistyyli • käyttää tarkoituksenmukaisesti erilaisia välineitä ja oppimisympäristöjä • käyttää tarkoituksenmukaisesti tietoteknisiä apuvälineitä ja sovelluksia • arvioi omaa toimintaansa valmentajana ja valmennussuunnitelman tavoitteiden toteutumista.

Urheilijan valmentaminen kilpailuun	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• ottaa huomioon kilpailun vaatimukset harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa • ohjaa urheilijaa optimaaliseen kilpailutilanteeseen valmistautumiseen • ottaa huomioon lajin tekniset ja taktiset erityispiirteet

	• hoitaa sääntöjen valmentajalle määrittelemät tehtävät kilpailutilanteessa • ohjaa urheilijaa kilpailun sääntöjen hallitsemiseen • ottaa huomioon oman toiminnan vaikutukset urheilijaan kilpailutilanteessa • ottaa huomioon urheilijan yksilölliset psyykkiset tarpeet kilpailutilanteessa • ohjaa urheilijaa sopeutumaan muuttuviin tilanteisiin • ohjaa urheilijaa toimimaan median kanssa • arvioi ja analysoi yhdessä urheilijan kanssa kilpailutilanteen.
--	---

Vuorovaikutus valmennustilanteissa	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• toimii yhteistyökykyisesti urheilijoiden kanssa • toimii ammatillisesti vuorovaikutussuhteissa urheilijoihin ja muihin toimijoihin • kuuntelee urheilijoita aktiivisesti, keskustelee avoimesti ja antaa palautetta asianmukaisella tavalla • käyttää vuorovaikutussuhteessa tarkoituksenmukaisesti erilaisia menetelmiä • tukee ryhmän sisäistä vuorovaikutusta • luo ryhmän toimintaan avoimen ja kannustavan ilmapiirin • toimii yhteistyöhakuisesti valmennustiimin kanssa • tunnistaa tunteensa ja osaa käsitellä niitä.

Mediaosaaminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• toimii yhteistyökykyisesti median kanssa • ymmärtää roolinsa esiintyessään mediassa • hyödyntää erilaisia medioita tiedon hankinnassa ja viestinnässä.

Opiskelija ohjaa aikuista urheilijaa ottamaan omistajuuden omassa urheilussaan.

Urheilijan ohjaaminen itsensä kehittämiseen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• tukee urheilun ja muiden elämäalueiden yhteensovittamista • tukee urheilijaa urasuunnittelussa • tukee urheilijaa omien tavoitteiden asettamisessa • ohjaa urheilijaa ratkaisemaan ongelmia • ohjaa urheilijaa tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn • ohjaa urheilijaa tiedon hankintaan • ohjaa urheilijaa itsearviointiin • ohjaa urheilijaa ajattelun taitojen kehittämisessä • tukee urheilijoiden yhteistyötaitoja ja vuorovaikutusta muiden urheilijoiden kanssa harjoituksissa, kilpailuissa ja valmennusleireillä.

Urheilijan ohjaaminen vastuuseen omasta urheilusta	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• osallistuu urheilijan ottamaan vastuun omasta urheilustaan • ohjaa urheilijaa tekemään terveyttä ja urheilullisia tavoitteita edistäviä valintoja

	- ohjaa urheilijaa suunnittelemaan ja toteuttamaan urheilua tukevan, säännöllisen ja kiireettömän päivärytmin - ohjaa urheilijaa sovittamaan yhteen ohjatun ja omatoimisen harjoittelun - ohjaa urheilijaa levosta, ravinnosta ja tukitoimista huolehtimiseen - ohjaa urheilijaa päätöksentekoon ja vastuuseen omista valinnoista - ohjaa urheilijaa löytämään urheilusta iloa ja elämyksiä.
--	--

Sosiaaliseen vuorovaikutukseen ohjaaminen	
Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	- ohjaa urheilijaa kuuntelemaan muita ja ilmaisemaan mielipiteensä - ohjaa urheilijaa sanoittamaan tunteitaan - ohjaa urheilijaa rakentamaan vuorovaikutukseen - kannustaa urheilijaa kysymysten esittämiseen - ohjaa urheilijaa toimimaan ryhmässä - ohjaa urheilijaa muiden huomioimiseen ja toimimaan erilaisissa kulttuureissa.

Opiskelija toimii verkostoissa aikuisen urheilijan tukemiseksi.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	- rakentaa valmennustiimin yhdessä muiden toimijoiden kanssa - organisoi valmennustiimin toimintaa - arvioi ja kehittää valmennustiimin toimintaa tavoitteellisesti - tunnistaa oman asiantuntemuksensa rajoitteet - tunnistaa ulkopuolisen asiantuntijuuden tarpeen - edistää verkoston toimijoiden yhteistyötä urheilijan tukemiseksi.

Opiskelija lisää aikuisen urheilijan innostusta urheiluun.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	- vahvistaa urheilijan minäkuvaa urheilijana ja urheiluun kiinnittymistä - vahvistaa lajirakkautta - vahvistaa harjoitteluryhmän kiinteyttä - luo hyvän harjoitteluympäristön - osallistaa urheilijaa toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen - mahdollistaa urheilijalle onnistumisia, oppimisen oivalluksia sekä kehittymisen tunnetta - asettaa urheilijalle tavoitteisiin sopivia ja kehitystä tukevia haasteita - vahvistaa urheilijan itseluottamusta - ohjaa urheilijaa kehitystason mukaiseen kilpailuun - vahvistaa urheilun merkitystä aikuiselle urheilijalle - vahvistaa aikuisen urheilijan itsearvostusta urheilijana - vahvistaa urheilijan tunnetta kuulumisesta urheiluperinteeseen.

Opiskelija edistää aikuisen urheilijan terveyttä ja turvallisuutta.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	toimii työssään vastuullisesti

	• ottaa huomioon urheilijan terveyteen ja suorituskykyyn liittyvät muutokset ja erityistarpeet • ohjaa urheilijaa sovittamaan arjessaan yhteen rasituksen ja levon • ohjaa oikeanlaisiin ravintotottumuksiin • toimii valmennustilanteiden turvallisuuden edellyttämällä tavalla • ennakoi ja ennaltaehkäisee valmennustilanteiden turvallisuus- ja tapaturmariskejä • ohjaa urheilijaa vammojen ennaltaehkäisyyn, vammojen hoitoon ja kuntoutukseen • ennakoi ja ennaltaehkäisee valmennustilanteiden uhka-, väkivalta- ja kriisitilanteita • puuttuu kiusaamis- ja häirintätilanteisiin asianmukaisesti • ottaa huomioon urheilijan fyysisen ja psyykkisen turvallisuuden • toimii valmennusympäristön turvallisuussuunnitelman mukaisesti ja päivittää sen tarvittaessa • noudattaa urheilun vakuutuskäytäntöjä ja varmistaa, että urheilijalla on kattava vakuutus • antaa tarvittaessa ensiapua tilanteen edellyttämällä tavalla • toimii ensiaputilanteissa ammatillisesti huomioiden kokonaistilanteen • huolehtii tarvittaessa sairaus- ja tapaturmatilanteessa uhrin toimittamisesta hoitoon • tiedottaa sovitulla tavalla urheilijan sairastumisesta tai tapaturmasta esimiehelleen ja urheilijan läheisille.
--	---

Opiskelija arvioi ja kehittää osaamistaan aikuisen urheilijan valmentajana.

Opiskelija	
Hyväksytyn suorituksen kriteerit	• kerää aktiivisesti palautetta • ottaa saamansa palautteen vastaan asiallisesti ja hyödyntää sitä ammatillisesti • arvioi realistisesti omaa osaamistaan aikuisen urheilijan valmentajana • kehittää aikuisten valmennuksen osaamistaan • seuraa oman alansa kehitystä ja hyödyntää alansa verkostoa • hyödyntää tarvittavaa teknologiaa • arvioi realistisesti osaamistarpeitaan.

Ammattitaidon osoittamistavat

Opiskelija osoittaa ammattitaitonsa näytössä käytännön työtehtävissä toimimalla aikuisten valmentajana valmennuksen toimintaympäristössä. Siltä osin kuin tutkinnon osassa vaadittua ammattitaitoa ei voida arvioida näytön perusteella, ammattitaidon osoittamista täydennetään yksilöllisesti muilla tavoin.

3. Liikunnan osaamisala

Liikunnan osaamisalan suorittanut osaa ohjata yksilöitä ja asiakasryhmiä liikkumaan monipuolisia menetelmiä käyttäen sekä kehittää liikunnan toimintaympäristöä noudattaen alan lainsäädäntöä, eettisiä periaatteita sekä turvallisuusmääräyksiä. Liikuntaneuvoja (AT) osaa kannustaa liikunnalliseen elämäntapaan, korostaa liikunnan vaikutusta fyysiseen suorituskyykyyn, terveyteen sekä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Liikunnan osaamisalan suorittaneella on valmiudet kehittää ammatillista osaamistaan, toimia yrittäjänä sekä huolehtia omasta työ- ja toimintakyvystään.

Liikuntaneuvoja (AT) voi toimia liikunnan suunnittelu- ja ohjaustehtävissä erilaisissa toimintaympäristöissä julkisella, yksityisellä tai kolmannella sektorilla. Julkisella sektorilla hänen tavallisimpia työympäristöjään ovat kunnan liikuntatoimi sekä muut liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvät toimialat. Yksityisellä sektorilla liikunnan osaamisalan suorittanut työskentelee liikuntayrityksessä, muun alan yrityksessä liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvissä tehtävissä tai itsenäisenä liikuntayrittäjänä. Kolmannella sektorilla hänen tavallisimpia työympäristöjään ovat liikunta- ja urheiluseurat sekä alueelliset ja valtakunnalliset liikunta- ja urheilujärjestöt.

4. Valmennuksen osaamisala

Valmennuksen osaamisalan suorittanut osaa toimia valmentajana valmennustyössä ja kehittää osaamistaan valmentajana sekä kehittää valmennuksen toimintaympäristöä. Hän osaa toimia valmentajana urheilijalähtöisesti, tukea ja seurata urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä sekä edistää valmennustilanteiden turvallisuutta.

Valmennuksen osaamisalan suorittanut voi toimia valmennustehtävissä kolmannella sektorilla tai yksityisellä sektorilla. Kolmannella sektorilla hänen tavallisimpia työympäristöjään ovat liikunta- ja urheiluseurat ja julkisella sektorilla valmennuskeskukset ja urheiluakatemit. Yksityisellä sektorilla valmennuksen osaamisalan suorittanut työskentelee urheilun ammattiorganisaatioissa tai yksityisenä yrittäjänä valmennustyössä.