



YSTYTOM5453 JOOGAA RENNOKSI, 1 osp

TUTKINNON OSA: YHTEISKUNNASSA JA TYÖELÄMÄSSÄ TARVITTAVA OSAAMINEN, 8 osp

OSA-ALUE: Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto

Valinnaiset osaamistavoitteet

OPPIMISTAVOITTEET Opiskelijan opintokortin runko Työelämälähtöiset työtehtävät Arvioidaan S = oppimistavoite saavutettu	OPPIMISEN OHJAUS Opetuksen sisältö ammattitaitovaatimusten ja kriteerien pohjalta Keskeiset opetusmenetelmät ja -ympäristöt	ARVIOINTISUUNNITELMA Mahdollisimman konkreettisia arvioitavia asioita/taitoja Arvioinnin helpottaminen
Oman hyvinvoinnin edistäminen	<ul style="list-style-type: none">• Joogaharjoitusten tekeminen<ul style="list-style-type: none">○ asanaharjoituksia○ hengitysharjoituksia	<ul style="list-style-type: none">• Tekee itselle sopivia jooga- ja rentoutumisharjoituksia
Rentoutumiskyvyn vahvistaminen	<ul style="list-style-type: none">• Syvän rentoutumistilan harjoituksia	<ul style="list-style-type: none">• Hallitsee yhden meditaatiomenetelmän päivittäisen käytön
Keskittymiskyvyn ja mielenhallinnan kehittäminen	<ul style="list-style-type: none">• Mindfulness- ja muiden meditaatiomenetelmien harjoitusten tekeminen	<ul style="list-style-type: none">• Löytää omaan stressinhallintaan sopivan menetelmän
Stressinhallinnan kehittäminen	<ul style="list-style-type: none">• Oman stressinhallinnan menetelmien kartoittamista• Yksilö-, pari- ja ryhmätyöskentelyä	<ul style="list-style-type: none">• Ymmärtää pari- ja ryhmätyöskentelyn merkityksen omalle hyvinvoinnille
Opiskelija voi saavuttaa oppimistavoitteet myös yksilöllisen suunnitelman mukaisesti muissa ympäristöissä ja muilla menetelmillä.		Opiskelija osoittaa osaamisensa joko yhteisten opintojen tai ammatillisten opintojen oppitunneilla tai työpaikalla tapahtuvan oppimisen yhteydessä.

ARVIOINTI

ARVIOINNIN KOHTEET	ARVIOINTIKRITEERIT		
	Tyydyttävä T1	Hyvä H2	Kiitettävä K3
	Opiskelija		
Oman hyvinvoinnin edistäminen	Osoo tehdä jooga-asana- ja hengitysharjoituksia ohjauksella ja tuntee alkeisharjoitteita	Osoo tehdä itselleen sopivia jooga-asana- ja hengitysharjoituksia itsenäisesti	Kykenee toteuttamaan itsenäisesti monipuolista ja tavoitteellista jooga-asana- ja hengitysharjoitusta
Rentoutumiskyvyn vahvistaminen	Osoo rentoutua ohjauksella	Käyttää itselleen sopivia rentoutusharjoituksia	Kykenee itsenäiseen rentoutumisharjoitteluun ja itsearviointiin
Keskittymiskyvyn ja mielenhallinnan kehittäminen	Osoo keskittyä ja suunnata huomiota ohjatusti	Harjoittaa meditaatiomenetelmää itsenäisesti	Kykenee itsenäisen meditaatiomenetelmän harjoittamiseen säännöllisesti ja sen itsearviointiin
Stressinhallinnan kehittäminen	Tietää stressinhallinnan keinoja Osoo harjoitella parin ja ryhmän kanssa	Käyttää tietoisesti stressinhallintamenetelmiä Toimii pari- ja ryhmätyöskentelyssä tasavertaisesti	Kykenee valitsemaan tietoisesti ja itsenäisesti itselleen kulloinkin sopivan stressinhallintamenetelmän Kykenee sopeuttamaan vuorovaikutustaan partnerin tai ryhmän tarpeiden suuntaisesti