



## YSTYTOM5450 KUNTOSALI, 1 osp

### TUTKINNON OSA: YHTEISKUNNASSA JA TYÖELÄMÄSSÄ TARVITTAVA OSAAMINEN, 8 osp

#### OSA-ALUE: Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto

#### Valinnaiset osaamistavoitteet

<b>OPPIMISTAVOITTEET</b> Opiskelijan opintokortin runko Työelämälähtöiset työtehtävät Arvioidaan S = oppimistavoite saavutettu	<b>OPPIMISEN OHJAUS</b> Opetuksen sisältö ammattitaitovaatimusten ja kriteerien pohjalta Keskeiset opetusmenetelmät ja -ympäristöt	<b>ARVIOINTISUUNNITELMA</b> Mahdollisimman konkreettisia arvioitavia asioita/taitoja Arvioinnin helpottaminen
<b>Oman lihaskunnan ylläpitäminen ja kehittäminen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lihaskuntoharjoitusten tekeminen kuntosalilla</li><li>• Vapailla painoilla tehtäviä harjoituksia</li><li>• Laitteilla tehtäviä harjoituksia</li><li>• Oman kehon painolla tehtäviä harjoituksia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tekee itselleen sopivia lihaskuntoharjoituksia</li></ul>
<b>Lihaskuntoharjoittelun peruseriaatteiden ymmärtäminen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lihaskuntoharjoitusten tekeminen</li><li>• Teoriaopetus opettajan johdolla tai itsenäinen työskentely</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ymmärtää miten lihaskuntoharjoittelulla voi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti omaan terveyteen</li></ul>
<b>Oman harjoitusohjelman laatiminen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tavoitteen asettaminen</li><li>• Kartoitetaan menetelmiä tavoitteen saavuttamiseksi</li><li>• Toteutetaan harjoitusohjelmaa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Löytää itselle sopivan harjoitusmenetelmän</li></ul>
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		
<b>Oman lihaskunnan ylläpitäminen ja kehittäminen</b>	Osaa tehdä ohjattuna joitain lihaskuntoharjoitteita	Osaa tehdä itselleen sopivia lihaskuntoharjoituksia itsenäisesti	Osaa tehdä monipuolisesti itselleen sopivia lihaskuntoharjoituksia ja tarvittaessa avustaa ja motivoida muita ryhmän jäseniä
<b>Lihaskuntoharjoittelun peruseriaatteiden ymmärtäminen</b>	Tietää jotain lihaskuntoharjoittelun vaikutuksista ihmiskehoon	Tietää erilaisia harjoitusmenetelmiä ja osaa löytää niistä itselleen sopivia	Tietää monipuolisesti miten erilaisia ominaisuuksia voidaan kehittää ja osaa tarvittaessa avustaa muita ryhmän jäseniä
<b>Oman harjoitusohjelman laatiminen</b>	Osaa suullisesti tai kirjallisesti laatia harjoitusohjelman joka on liikuntasuosittelun mukainen	Osaa suullisesti tai kirjallisesti laatia itselleen sopivan harjoitusohjelman, jota säännöllisesti toteuttaa	Osaa kirjallisessa muodossa laatia itselle sopivan harjoitusohjelman ja tavan jolla seurata tavoitteen toteutumista. Suunnitelman toteuttaminen on aktiivista ja muita oppilaita motivoivaa