

Opintojakso: LPEP1006, Kehonhuolto

Vastuopettaja: Merja Kalaja

Perustiedot:	
Nimi (suomeksi) *	Kehonhuolto
Nimi (englanniksi) *	
Koodi *	LPEP1006
Laajuus (op) *	(osa Liikuntadidaktiikan peruskurssi 2)
Vastuhenkilö *	Merja Kalaja
Opetuskieli/-kielet *	
Linkit: Linkkien nimet ja URL-osoitteet	
Kuvaustiedot:	Kehonhuolto –kurssilla harjoitellaan valmiuksia tukea oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia tavoitteellisesti sekä kehotietoisuutta ja myönteistä minäkuvaa kasvattavilla ohjaustavoilla.
Osaamistavoitteet *	Kurssin suoritettuaan opiskelija <ul style="list-style-type: none">• Tietää kehonhuollon osa-alueiden oppimistavoitteita, vaikutuksia ja sisältöjä• Osaa kehonhuoltoharjoittelulle luonteenomaisen, kehotietoisuutta ja myönteistä minäkuvaa vahvistavan ohjaamisen luonteen.• Osaa suunnitella ja toteuttaa kehonhuoltoharjoituksia erilaisten tavoitteiden näkökulmasta: kehotietoisuusharjoitus, istumisen ergonomia
Sisältö *	<ul style="list-style-type: none">• Erilaisia lähestymistapoja kehonhuoltoon: hallinta, liikkuvuus ja rentous, ergonomia.• Käytännön harjoituksen suunnittelu• Ohjausharjoituksia
Suoritustavat *	Aktiivinen ja eettisesti muut huomioiva osallistuminen opetukseen, harjoitustehtävien tekeminen.
Lisätiedot	
Oppimateriaalit	Pedanet -oppimisympäristön materiaali sekä seuraava vapaavalintaisesti alla oleva lisämateriaali Aalto, J. (2019). <i>Anatomia ja kehotietoisuus</i> . ISBN 9789529414192. Pihlman, M., Luomala, T., Mäkinen, J. & Palsi-Ikonen, A. (2018). <i>Liikkuvuusharjoittelu: Hallittua voimaa ja liikkuvuutta</i> (1. painos.). VK-Kustannus Oy. Sandström, M. & Ahonen, J. (2011). <i>Liikkuva ihminen: Aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka</i> . VK-Kustannus.

	Siljamäki M., Kalaja, M., Perttula, J. & Kokkonen, M. 2016. Lähtökohtana holistinen kehollisuus: koululiikunnan uudet tuulet. Liikunta & Tiede 53 (1), 40–46. (7 s.)
Kirjallisuus (=tentittävä kirjallisuus) <ul style="list-style-type: none"> • kirjatentin laajuus (op) * • Exam-tentin voimassaoloaika 	
Esitietovaatimukset	LPEP004 Kehontuntemus ja kehonhuolto, LPEP1006 Kehonhuolto
Arviointi:	hyväksytyt-täydennettävä
Arvosteluasteikko *	0-5
Arviointiperusteet *	