

Keravan Opisto, Järvenpään Opisto, Tuusulan Opisto, Jokelan kansalaisopisto, Seurakuntaopisto

Osaamisperusteisen kurssin / koulutuksen suunnittelulomake

Kurssin / koulutuksen nimi	Lihaskuntoharjoittelun perusteet
Tunnus	
Koulutusala	752 Liikunta ja urheilu
Ajankohta (pvm, klo)	
Opetuspaikka	Piirosen Liikuntakeskuksen kuntosali, Rampakan kuntoportaat, Temal peilisali.
Kesto ja toteutustapa	27 tuntia, josta <ul style="list-style-type: none"> - lähiopetusta 21 tuntia - itsenäistä opiskelua ja etäopiskelua 6 tuntia
Laajuus opintopisteinä (op)	1 op = 27 tuntia
Kurssin / koulutuksen taso	Alkeet
Ennako-osaaminen	Ei vaadita ennako-osaamista.
Kuvaus (yleinen)	Kurssilla perehdytään lihaskuntoharjoittelun eri osa-alueisiin ja tutustutaan lihaskuntoliikkeiden tekniikkaan. Harjoituksia tehdään kehonpainoa hyödyntäen, kuntosalilla ja ulkona. Kurssin käytyäsi olet valmiimpi harjoittelemaan lihaskuntoasi monipuolisemmin.
Sisältö	<ul style="list-style-type: none"> - lihaskuntoharjoittelu sisällä ja ulkona - lihaskuntoharjoittelun osa-alueisiin tutustuminen (kestovoima, maksimivoima, nopeusvoima, sekä niiden alakäsitteet) - kestävyysharjoittelun merkitys lihaskuntoharjoittelun tukena - lihashuollon ja liikkuvuuden perusteet - oman harjoitusohjelman suunnittelu ja tekeminen - ravinnon, palautumisen, levon ja unen merkitys harjoittelulle
Oppimateriaali ja välineet	

Keravan Opisto, Järvenpään Opisto, Tuusulan Opisto, Jokelan kansalaisopisto, Seurakuntaopisto

<p>Osaamistavoitteet (mitä asioita opiskelija osaa kurssin käytyään)</p>	<p>Kurssin suoritettuaan opiskelija osaa</p> <ul style="list-style-type: none"> - suorittaa lihaskuntoliikkeitä oikealla tekniikalla - suunnitella ja toteuttaa itselleen harjoitusohjelman, jossa on huomioitu lihaskuntoharjoittelun eri osa-alueita - tunnistaa kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelun osana lihaskuntoharjoittelua - tunnistaa ravinnon, unen ja palautumisen merkityksen osana omaa lihaskuntoharjoittelua
<p>Arviointikriteerit (miten pitää osata saadakseen hyväksytyin suorituksen tai arvosanan)</p>	<p>Kurssin hyväksytyt suorittaminen edellyttää, että opiskelija</p> <ul style="list-style-type: none"> - osaa suorittaa lihaskuntoliikkeitä oikealla tekniikalla - osaa tunnistaa voiman eri osa-alueet: <ul style="list-style-type: none"> o kestovoima o maksimivoima o nopeusvoima o em. osa-alueiden alakäsitteet - tietää voiman osa-alueiden harjoittamistavat - suunnittelee harjoitusohjelman valitsemansa voiman osa-alueen harjoittamistavan mukaisesti - osaa sisällyttää harjoitusohjelmaansa kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelua - tietää mitä ravinto, lepo ja riittävä palautuminen merkitsevät lihaskuntoharjoittelussa.
<p>Osaamisen osoittaminen (voit kirjata useamman tavan, jolla opiskelija voi osoittaa osaamisensa)</p>	<p>Osaaminen osoitetaan</p> <ul style="list-style-type: none"> - harjoitussuorituksilla kurssin aikana ja/tai videoilla - välitehtävillä - tekemällä kirjallinen harjoitusohjelma
<p>Arviointi</p>	<p>Hyväksytyt / Hylätty</p>
<p>Todistus</p>	<p>Opiskelija saa kurssista todistuksen.</p>
<p>Lisätietoa</p>	<p>Kurssisuoritus voidaan viedä Koski-tietovarantoon.</p>