

Mäntsälän kansalaisopiston osaamisperusteisten kurssien opetussuunnitelma 2024-2025

Mäntsälän kansalaisopiston osaamisperusteisten kurssien opetussuunnitelma 2024-2025

Pohja sisältää yleiset tekstiluvut sekä oppiainekohtaiset luvut.

Nimi	Mäntsälän kansalaisopiston osaamisperusteisten kurssien opetussuunnitelma 2024-2025
Päätösnumero	125
Hyväksyjä	Mäntsälän sivistyslautakunta
Päätöspäivämäärä	17.5.2022
Voimaantulopäivämäärä	2.9.2024
Pdf luotu	15.5.2024

SISÄLTÖ

1. Kansalaisopisto koulutuksen järjestäjänä.	1
1.1. Kansalaisopistojen opetus.	1
1.1.1. Opetustunnin kesto opintopisteinä kansalaisopistossa.	1
2. Osaamisen osoittaminen kansalaisopistossa.	2
3. Osaamisen arviointi.	3
3.1. Osaamistavoitteet ja arviointikriteerit.	3
3.2. Arvioinnin kuvaus ja arviointimenetelmät.	3
3.3. Kurssin arviointiasteikko.	3
3.4. Osaamisen arvioijat.	3
3.5. Opiskelijan ohjaus ja palaute osaamisen kehittymisestä.	4
3.6. Opiskelijan suostumus tietojen siirtoon kansalliseen opintosuoritus- ja tutkintorekisteriin (Koski-tietovaranto).	4
3.7. Arvioinnin uusiminen, tarkistaminen ja oikaisu.	4
4. Käsiyö.	5
4.1. Huovutuksen alkeet ja jatko, 2 op.	5
4.2. Keramiikan päiväryhmä, 2 op.	5
4.3. Keramiikan perusteet, 2 op.	6
4.4. Keramiikka, 2 op.	7
5. Liikunta ja hyvinvointi.	9
5.1. Hathajooga, 2 op.	9
6. Kuvataide.	10
6.1. Monotypia, 0,5 op.	10
7. Muu koulutus.	11
7.1. Vapaaehtoistoiminnan koulutus, 2 op.	11
7.2. Sukututkimuksen alkeet, 2 op.	11

1. Kansalaisopisto koulutuksen järjestäjänä

Mäntsälän kansalaisopisto on Mäntsälän kunnan omistama vapaan sivistystyön oppilaitos. Opisto on perustettu vuonna 1966. Toiminta-alueena ovat Mäntsälä, Pornainen ja Pukkila. Mäntsälän kansalaisopiston toiminta-ajatuksena on vastata ympäristöstä nouseviin sivistyksellisiin haasteisiin ja tarjota mahdollisuus elinikäiseen harrastamiseen sekä aktiiviseen ja tavoitteelliseen opiskeluun eri elämänvaiheissa kaiken ikäisille opiskelijoille. Toimintaa ohjaa Laki vapaasta sivistystyöstä (632/1998).

Vapaana sivistystyönä järjestettävän koulutuksen tavoitteena on edistää ihmisten monipuolista kehittymistä, hyvinvointia sekä kansanvaltaisuuden, moniarvoisuuden, kestävän kehityksen, monikulttuurisuuden ja kansainvälisyyden toteutumista. Vapaassa sivistystyössä korostuu omaehtoinen oppiminen, yhteisöllisyys ja osallisuus.

Mäntsälän kansalaisopiston toimintaa ohjaavat arvot ovat sivistyksellinen tasa-arvo, elinikäinen oppiminen, luotettavuus, asiakaslähtöisyys, yhteistoiminnallisuus ja tuloksellisuus. Opiston erityisarvona on sosiaaliseen pääomaan kasvattaminen ja vahvistaminen.

Kansalaisopistojen tarjoama opetus on kurssi-, luento- tai työpajamuotoista. Opetus on pääsääntöisesti lyhytkestoista, omaehtoista matalan kynnyksen koulutusta, jonka kautta voi perehtyä uusiin asioihin tai syventää osaamistaan. Kansalaisopiston opetusta toteutetaan sekä lähi-, etä-, monimuoto- että verkko-opetuksena.

Opetusmenetelmien sekä oppimisympäristöjen valintaan vaikuttavat asiakasryhmät sekä ainekohtaiset vaatimukset. Opetusta annetaan laajasti eri aineissa: kuvataiteet, kädentaidot, musiikki, kielet, liikunta ja tanssi, terveys ja hyvinvointi, yhteiskunta ja talous, luonto ja puutarha, tietotekniikka, ruoanlaitto ja hygieniaosaaminen. Lisäksi on erilaisia luentoja yksittäisistä aiheista. Kursseja kohdennetaan tarpeen vaatiessa lapsille, nuorille, perheille, ikäihmisille tai erityisryhmiin kuuluville.

1.1. Kansalaisopistojen opetus

1.1.1. Opetustunnin kesto opintopisteinä kansalaisopistossa

Vakiintuneen käytännön mukaisesti yhden opetustunnin kesto kansalaisopistoissa on 45 minuuttia. Kansalaisopistojen koulutuksen mitta ilmoitetaan opiskelijalle kurssitiedoissa tyypillisesti opetustunteina ja/tai -kertoina.

Koski-kelpoisten kurssiensa laajuus määritellään opetustuntien ja/tai -kertojen lisäksi myös opintopisteinä. Laajuuden määrittelyssä on mahdollista käyttää desimaaleja. Opiskelijan keskimäärin 27 tunnin työpanos vastaa yhtä opintopistettä.

Kansalaisopisto päättää itse osaamisperusteisten kurssiensa laajuudet opintopisteinä ja määrittelee niiden pohjaksi kurssien puitteissa **toteutettavan opetuksen määrän** sekä arvioi opiskelijan itsenäiseen **työskentelyyn keskimäärin kuluvan ajan**.

2. Osaamisen osoittaminen kansalaisopistossa

Opiskelu kansalaisopistossa on vapaatavoitteista eikä johda tutkintoon. Kuitenkin kansalaisopiston kursseilla hankitaan monenlaisia tietoja ja taitoja, joita opiskelijat voivat hyödyntää eri elämänalueilla. Vapaan sivistystyön koulutus on opiskelijalle omaehtoista. Vapaan sivistystyön ytimessä on vapaus: toimintaa ei ole valtiovallan suunnalta ohjattu yhtä vahvasti kuin muita koulutusmuotoja. Siksi vapaassa sivistystyössä ei ole valtakunnallisia opetussuunnitelman perusteita tai muita määräyksiä, joita tulisi valtakunnallisesti noudattaa.

Vapaan sivistystyön oppilaitokset voivat lakimuutosten (2020,2021) myötä viedä osaamisperusteisten koulutusten opintosuorituksia kansalliseen opintosuoritusten ja tutkintotietojen Koski-tietovarantoon. Osaamisperusteisilla Koski-kelpoisilla kursseilla tulee olla asetettuna osaamistavoitteet ja arviointikriteerit, joiden pohjalta kurssin arviointikäytännöt suunnitellaan. Oppilaitosten ylläpitäjät päättävät itse vapaasta sivistystyöstä annetun lain puitteissa, miten he koulutustoimintansa järjestävät ja minkä sisältöistä koulutusta tarjoavat. Tätä vapautta osaamisperusteisuus ja Koski-lainsäädäntö eivät muuta.

Osaamisperusteisella koulutuksella tarkoitetaan vapaassa sivistystyössä koulutuksia, joille on määritelty ja kuvattu selkeät osaamistavoitteet sekä -kriteerit, joihin arviointi perustuu. Mäntsälän kansalaisopisto vahvistaa osaamisperusteisuutta toiminnassaan siltä osin kuin se palvelee opiskelijoita ja paikallisia koulutuksellisia tarpeita. Omaehtoinen harrastaminen ja vapaatavoitteisuus ovat jatkossakin opiston koulutuksen päätavoitteita.

Koski-tietovarantoon tallennettavan osaamisperusteisen koulutuksen järjestämisestä päättää kansalaisopiston ylläpitäjä. Mäntsälän kunnan sivistyslautakunnan päätöksellä 17.5.2022 Mäntsälän kansalaisopisto voi viedä osaamisperusteisten koulutusten opintosuorituksia Koski-tietovarantoon.

Kurssin suorittaminen osaamisperusteisesti on vapaaehtoista ja perustuu opiskelijan antamaan suostumukseen.

Osaamisen osoittamisella tarkoitetaan tapoja, joilla opiskelija osoittaa kurssilla vaadittua osaamistaan siten, että se on arvioitavissa. Kurssin kuvauksessa on kerrottu, minkälaista osaamista kurssilla tavoitellaan, sekä mahdollisesti esitetty jo valmiiksi kurssilla käytössä olevia osaamisen osoittamisen tapoja.

Suoritusmerkintää tavoittelevan opiskelijan tulee osoittaa osaamisensa sillä kurssilla, jolle hän on ilmoittautunut. Lähtökohtaisesti osaaminen osoitetaan tuon kurssin aikana, pääsääntöisesti kurssitilanteissa – luokassa tai verkossa.

3. Osaamisen arviointi

Vapaan sivistystyön koulutuksessa saavutetun osaamisen Koski-tietovarantoon viemisen edellytyksenä on, että osaaminen on arvioitu. Kansalaisopiston kurssilla, jolta opiskelija haluaa suoritusmerkinnän, opiskelijan osaaminen arvioidaan, ja tätä arviointia varten on luotava kurssille arviointikäytännöt.

Arvioinnin ja palautteen tarkoitus on tehdä saavutettua osaamista näkyväksi opiskelijalle itselleen. Pelkät kokeet ja testit eivät tue jatkuvaa oppimista, siksi tarvitaan monipuolisia arvioinnin tapoja ja menetelmiä. Opiskelijälähtöinen arviointi on avointa, läpinäkyvää ja perusteltua sekä perustuu vuorovaikutukseen. Arvioinnin tulee olla luonteeltaan kannustavaa ja antaa opiskelijalle tietoa hänen kehitymisestään. Arviointi tulee tehdä mahdollisimman pian osaamisen osoittamisen jälkeen.

3.1. Osaamistavoitteet ja arviointikriteerit

Osaamisperusteisilla Koski-kelpoisilla kursseilla tulee olla asetettuna **osaamistavoitteet ja arviointikriteerit**, joiden pohjalta kurssin arviointikäytännöt suunnitellaan. Osaamistavoitteet kuvaavat niitä osaamiskokonaisuuksia, joista kurssin sisältö muodostuu. Kuhunkin osaamistavoitteeseen liittyy arviointikriteereitä, jotka puolestaan kuvaavat niitä osaamisia, jotka täytyy osaamistavoitteen saavuttamiseksi hallita. Arviointikriteerit määrittävät usein osaamisen itsenäisyyden tasoa. Opiskelija saa suoritusmerkinnän oman suorituksensa perusteella, eikä se ole siis riippuvainen muiden opiskelijoiden suorituksista.

Arvioinnissa tulee noudattaa arviointikriteereitä ja kaikkien osapuolten tulee tietää arvioinnin perusteet. Arvioija ei voi muuttaa tai mukauttaa kriteerejä kurssin aikana. Tällä varmistetaan arvioinnin oikeellisuus ja opiskelijan oikeudet. Arvioija vertaa opiskelijan osaamista ainoastaan osaamistavoitteisiin ja niiden arviointikriteereihin. Tällä tavoin opiskelijaa ohjataan myös selkeästi kehittämään juuri tavoiteltavaa osaamista.

Osaamista on voitava arvioida ja todentaa luotettavasti erilaisin **arviointimenetelmin** eli osaamistavoitteiden tulee olla selkeitä sekä arvioitavissa, mitattavissa tai todennettavissa olevia asioita tai kykyjä.

3.2. Arvioinnin kuvaus ja arviointimenetelmät

Osaamisperusteinen arviointi on puhtaasti kriteeriperusteista eli opiskelijan osaamista verrataan osaamistavoitteisiin ja arviointikriteereihin. Arvioinnin kuvauksessa esitetään, millä keinoin opiskelija osoittaa osaamisensa. Arviointimenetelmiä voivat olla esimerkiksi oppimistehtävä, portfolio, työn reaaliaikainen seuraaminen tai suullinen arviointi. Usein arvioinnissa käytetään useita menetelmiä. Arviointiin voi sisältyä myös opiskelijan itsearviointia tai vertaisarviointia. Lopullisesta arvioinnista vastaa kuitenkin aina oppimisen arvioija.

3.3. Kurssin arviointiasteikko

Mäntsälän kansalaisopistossa käytetään osaamisperusteisten kurssien arvioinnissa hyväksytty / hylätty arviointiasteikkoa.

3.4. Osaamisen arvioijat

Kansalaisopistossa opiskelijan osaamisen arvioijana toimii yleensä kurssin opettaja. Arvioivalla opettajalla tulee olla riittävä osaaminen ja ammattitaito aineeseen, jonka osaamista arvioidaan. Hänen tulee olla työ- tai toimeksiantosuhteessa oppilaitokseen.

3.5. Opiskelijan ohjaus ja palaute osaamisen kehittymisestä

Osaamisperusteisessa opetuksessa lähtökohtana ovat opiskelija sekä hänen tarpeensa. Osaamisperusteisilla kursseilla opiston tulee varmistaa, että opiskelija tiedostaa oikeutensa sekä vastuunsa omasta oppimisestaan ja saa sekä ohjausta että kirjallista tai suullista palautetta osaamisensa kehittymisestä kurssin opettajalta.

Osaamisperusteisuuden luonteeseen kuuluu, että opiskelija itse on myös aktiivinen toimija. Hänen tulee ymmärtää, miten ohjausta on mahdollista saada, mistä palautetta annetaan ja millä perusteilla arviointia tehdään. Oppilaitoksen ylläpitäjä päättää ohjauksen tavoista ja määrästä. Kurssin opettajan lisäksi myös opiston muu henkilökunta saattaa antaa opiskelijalle neuvontaa ja tukea esimerkiksi kurssin valinnassa jo ennen kurssi-ilmoittautumista.

Ohjauksen tehtävä on tukea opiskelijaa onnistumaan opinnoissaan. Ohjauksella pyritään parantamaan opiskelijan ymmärrystä ja luottamusta omaan osaamiseensa, tukemaan kehitystä ja hyvinvointia sekä kannustamaan aktiiviseen kansalaisuuteen ja yhteisöllisyyteen.

Antamassaan palautteessa arvioija perustelee antamansa arvioinnin. Opiskelijalle tulisi syntyä ymmärrys tehdyn arvioinnin oikeellisuudesta eli siitä, että se on tehty arviointikriteerien mukaisesti. Hyvin muotoiltu ja annettu palaute huomioi opiskelijan vahvuudet ja auttaa häntä kehittymään ja kehittämään osaamistaan. Palautteessa käsitellään opiskelijan osaamisen tasoa, ei hänen persoonaansa.

3.6. Opiskelijan suostumus tietojen siirtoon kansalliseen opintosuoritus- ja tutkintorekisteriin (Koski-tietovaranto)

Jotta opiskelijan kurssisuoritus voidaan tallentaa Koski-tietovarantoon, hänen tulee antaa suostumuksensa tietojen tallentamiseen oppilaitoksen ylläpitäjälle. Suostumus on kerättävä opetus- ja kulttuuriministeriön ohjeistuksen mukaisesti ja jokaisesta kurssista erikseen. Osaamisperusteiset Koski-kelpoiset kurssit ovat avoimia kaikille eli kurssille osallistuminen ei edellytä opiskelijalta suostumusta osaamisensa arviointiin.

Koski-tietovarantoon voidaan viedä suoritustiedot kursseista jotka ovat alkaneet aikaisintaan 1.8.2021. Keskeytyneitä tai hylättyjä suorituksia ei tallenneta Koski-tietovarantoon.

Suostumuksesta tulee käydä ilmi että se on annettu vapaaehtoisesti ja nimenomaisesti. Suostumuksen keruun taustaksi oppilaitoksen tehtävä on antaa opiskelijalle tarvittava informaatio osaamisperusteisuudesta, suostumuksesta ja arvioinnista.

3.7. Arvioinnin uusiminen, tarkistaminen ja oikaisu

Opiskelijan on tärkeä saada tietoonsa, onko hänellä mahdollisuus uusida osaamisen osoittamista ja miten hänen tulee toimia, jos hän on tyytymätön saamaansa arviointiin. Mikäli tehdystä osaamisen arvioinnista seuraa opiskelijalle epäselvyyttä tai tunnetta epätasa-arvoisesta kohtelusta, oppilaitoksen vastuullisten toimijoiden tulee olla valmiita tarkistamaan tehtyjä arviointeja. Opiskelija voi pyytää rehtorilta arvioinnin uusimista kahden kuukauden kuluessa tiedon saamisesta. Opiskelija saa vaatia oikaisua pyynnöstä tehtyyn uuteen arviointiin tai ratkaisuun, jolla pyyntö on hylätty, edelleen aluehallintovirastolta 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Oikaisuvaatimuksesta säädetään hallintolaissa.

4. Käsityö

4.1. Huovutuksen alkeet ja jatko, 2 op

Kurssilla huovutamme erilaisista villoista sekä esihuopamateriaaleista persoonallisia ja uniikkeja töitä taitotason mukaisesti. Voit ideoida ja suunnitella taitotasosi ja tarpeidesi mukaisesti huovutustyön.

Osaamistavoitteet

Tavoitteiden kuvaus

Opiskelija oppii huovutuksen perusasiat, tunnistaa materiaalit ja valitsee välineet ja työtavat.

Tavoitteena on oppia huovutuksen perusteet

- Oppia huovutuksen perusasiat
- Tunnistaa materiaalit
- Valitsee oikeat välineet ja työtavat

Keskeiset sisällöt

Opiskelija oppii huovuttamaan suomenlampaan villasta taso- ja saumattomia huovutustöitä.

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviointitapana on osallistuminen tunneille ja opettajan antamien tehtävien suorittaminen hyväksytysti.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- Hyväksytty - hylätty

4.2. Keramiikan päiväryhmä, 2 op

Valmistamme käyttö- ja koriste-esineitä sekä käsin rakennustekniikoilla että dreijaamalla. Keramiikkakäytössä käytämme erivärisiä korkean polton savia. Hyödynnämme enkooppeja, patinoita ja laistteita esineiden viimeistelyssä. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että keramiikkaa aiemmin harrastaneille.

Osaamistavoitteet

Tavoitteiden kuvaus

Kurssin käytyään opiskelija:

- tietää keramiikan valmistuksen prosessin
- tietää, mikä on samotti, lasite ja enkooppi
- osaa valmistaa esineen erilaisilla muodonantotekniikoilla, kuten nipistely,- makkara- ja levytekniikka

- osaa käyttää enkooppeja koristelussa
- osaa lasittaa tuotteen dippaamalla ja valelemalla
- pitää oppimispäiväkirjaa osaamisestaan
- ymmärtää keramiikan valmistuksen turvalliset työtavat.

Tuntea keramiikan valmistusprosessi

- Oppii keramiikan valmistusprosessin

Keskeiset sisällöt

Opiskelija oppii valitsemaan oikean tekniikan ja savilaadun halutun lopputuloksen saavuttamiseksi. Opiskelija oppii erilaisia keramiikan valmistustekniikoita ja lasitusmenetelmiä.

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviointitapana on osallistuminen tunneille ja opettajan antamien tehtävien suorittaminen hyväksyttävästi.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- Hyväksytty - hylätty

4.3. Keramiikan perusteet, 2 op

Teemme kurssilla monipuolisesti käsinrakennustekniikoita ja kokeilemme koristelutekniikoita. Opimme kasto- ja valelulasituksen kirkkaalla ja värillisellä lasitteella.

Osaamistavoitteet

Tavoitteiden kuvaus

Kurssin käytyään opiskelija

- tietää keramiikan valmistuksen prosessin
- tietää, mikä on samotti, lasite ja enkooppi
- osaa valmistaa esineen erilaisilla muodonantotekniikoilla, kuten nipistely,- makkara- ja levytekniikka
- osaa käyttää enkooppeja koristelussa
- osaa lasittaa tuotteen dippaamalla ja valelemalla
- pitää oppimispäiväkirjaa osaamisestaan
- ymmärtää keramiikan valmistuksen turvalliset työtavat.

Opiskelija oppii tuntemaan keramiikan perusteet.

- Tietää keramiikan valmistuksen prosessin
- Ymmärtää keramiikanvalmistuksen turvalliset työtavat

Keskeiset sisällöt

Kurssilla opiskelija oppii keramiikan valmistuksen prosessin ja keskeiset käsitteet. Opiskelija osaa kurssin jälkeen käsitteet nahkakuiva, luukuiva, raakapoltto, lasituspoltto, lasite, enkooppi

ja saviliima. Opiskelija oppii valitsemaan oikean tekniikan ja savilaadun halutun lopputuloksen saavuttamiseksi.

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviotapana on jatkuva arviointi. Osaaminen osoitetaan esittelemällä opettajalle kunkin osa-alueen työ- ja oppimispäiväkirja.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- Hyväksytty - hylätty

4.4. Keramiikka, 2 op

Valmistamme käyttö- ja koriste-esineitä sekä käsinrakennustekniikoilla että dreijaamalla. Keramiikkatöissä käytämme erivärisiä korkean polton savia. Hyödynnämme enkooppeja, patinoita ja lasitteita esineiden viimeistelyssä. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että keramiikkaa aiemmin harrastaneille.

Osaamistavoitteet

Tavoitteiden kuvaus

Kurssin käytyään opiskelija

- tietää keramiikan valmistuksen prosessin
- tietää, mikä on samotti, lasite ja enkooppi
- osaa valmistaa esineen erilaisilla muodonantotekniikoilla, kuten nipistely,- makkara- ja levytekniikka
- osaa käyttää enkooppeja koristelussa
- osaa lasittaa tuotteen dippaamalla ja valelemalla
- pitää oppimispäiväkirjaa osaamisestaan
- ymmärtää keramiikan valmistuksen turvalliset työtavat.

Tietää keramiikan valmistusprosessi

- Tietää keramiikan valmistusprosessi
- Ymmärtää keramiikanvalmistuksen turvalliset työtavat

Keskeiset sisällöt

Kurssilla opiskelija oppii keramiikanvalmistuksen prosessin ja keskeiset käsitteet. Opiskelija osaa kurssin jälkeen käsitteet nahakuiva, luukuiva, raakapoltto, lasituspoltto, lasite, enkooppi ja saviliima. Opiskelija oppii valitsemaan oikean tekniikan ja savilaadun halutun lopputuloksen saavuttamiseksi. Opiskelija oppii erilaisia keramiikan valmistustekniikoita.

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviotapana on jatkuva arviointi. Osaaminen osoitetaan esittelemällä opettajalle kunkin osa-alueen työ- ja oppimispäiväkirja.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- Hyväksytty - hylätty

5. Liikunta ja hyvinvointi

5.1. Hathajooga, 2 op

Hathajooga on lempeä, kokonaisvaltainen harjoittelumuoto, joka edistää kehon ja mielen hyvinvointia ja terveyttä. Se uudistaa, eheyttää ja tuo sisäistä rauhaa.

Hathajoogassa pyrimme tasapainottamaan kehoa ja mieltä joogan liikkeiden (eli asanoiden) ja hengitys- eli pranayamaharjoitusten avulla. Kurssin jooga pohjautuu perinteiseen hathajoogaan, jota harjoitteleminen sekä perinteisellä- että modernilla tavalla. Kurssilla teemme vahvistavia ja venyttäviä liikkeitä tavoitteena monin tavoin kestävämpi, liikkuvampi ja terveempi keho sekä rauhallisempi mieli.

Hathajooga kurssi sopii sinulle, joka kaipaat monipuolista joogaharjoitusta ja pystyt tekemään liikkeitä seisten, polvi- ja mattotasossa. Sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille.

Osaamistavoitteet

Tavoitteiden kuvaus

Hathajoogan tavoitteena on rentoutunut ja keskittynyt joogaharjoitus. Tavoitteena on myös oppia käyttämään joogan periaatteita arkielämän hyvinvoinnin tukena. Kurssin suoritettuaan opiskelija osaa harjoitella rentouttamaan kehoa mielen ja hengityksen avulla, harjoitella hathajoogan liikkeitä turvallisesti omalla tasollaan, keskittyä havainnoimaan hengityksen ja liikkeen yhteyttä sekä havainnoida oman kehon tuntemuksia harjoittelun aikana.

Hathajooga

- harjoitella rentouttamaan kehoa mielen ja hengityksen avulla
- harjoitella hathajoogan liikkeitä turvallisesti omalla tasollaan
- keskittyä havainnoimaan hengityksen ja liikkeen yhteyttä
- havainnoida oman kehon tuntemuksia harjoittelun aikana

Keskeiset sisällöt

Kurssilla teemme vahvistavia ja venyttäviä liikkeitä tavoitteena monin tavoin kestävämpi, liikkuvampi ja terveempi keho sekä rauhallisempi mieli. Tunti sisältää yksinkertaisia, oman kehon edellytysten mukaan tehtäviä liikeharjoituksia, hiljentymistä ja rentoutumista.

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Hyväksytty - hylätty

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- harjoittelee kehon ja mielen valmistelua asento- ja liikeharjoittelua (asana) varten
- harjoittelee joogan asanoita ja liikesarjoja ohjatusti
- havainnoi kehon tuntemuksia harjoittelun aikana
- etsii keholleen sopivia linjauksia harjoittelussa
- tekee hengitysharjoituksia (pranayama) ohjatusti
- pysähtyy vastaanottamaan harjoituksen vaikutukset (meditaatio)

6. Kuvataide

6.1. Monotypia, 0,5 op

Monotypia on maalauksesta ja grafiikasta kiinnostuneille erilainen, nopea tapa tehdä grafiikkaa. Se on teknisesti yksinkertainen painomenetelmä, jolla saadaan aikaan yksi vedos. Kurssilla perehdytään esimerkkien ja käytännön työskentelyn kautta monotypian mahdollisuuksiin.

Tekniikka antaa laajat mahdollisuudet toteuttaa kuvia ja sitä voi lisäksi käyttää tehokeinona vedostettaessa grafiikkaa. Käydään läpi additiivinen ja subtraktiivinen monotypiamenetelmä, erilaisia piirrosjälkiä, sabluunojen käyttö, käsin painaminen, eri materiaalit ja tehokeinot.

Kurssi sopii aloittelijoille sekä aiemmin monotypiaa tehneille.

Opintopistekurssille osallistujat saavat etukäteen ennakotehtävän.

Osaamistavoitteet

Tavoitteiden kuvaus

Kurssin käytyään opiskelija

- Tuntee vedostamiseen vaikuttavat tekijät
- Tietää monotypian mahdollisuudet

Tunnistaa ensimmäisen ja toisen vedoksen merkityksen

Opetuksen tavoitteet

- Osaa monotypian perustekniikat

Keskeiset sisällöt

Kurssilla tehdään vedoksia eri tekniikoilla

Opetellaan paperin käsittely

Opetellaan värien ja lisäaineiden käyttö

Opetellaan prässin käyttö

Sabluunoiden käyttäminen vedoksissa

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Osaaminen osoitetaan palauttamalla tehtävät

Arviointitapana on osallistuminen tunneille ja opettajan antamien tehtävien suorittaminen hyväksyttävästi.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- hyväksytty / hylätty

7. Muu koulutus

7.1. Vapaaehtoistoiminnan koulutus, 2 op

Koulutuksessa tutustut vapaaehtoistoimintaan, sen merkitykseen ja periaatteisiin. Koulutuksessa esittelemme sinulle kattavasti erilaisia mahdollisuuksia osallistua vapaaehtoistoimintaan Mäntsälässä ja lähialueilla.

Osaamistavoitteet

Tavoitteiden kuvaus

Kurssin suoritettuasi tunnet oman alueen vapaaehtoistojen ja järjestöjen. Lisäksi osaat hakeutua vapaaehtoistoimintaan.

Kurssi tarjoaa sinulle valmiuksia toimia vapaaehtoisena ja tuntee vapaaehtoistoiminnan periaatteet.

- Valmiudet toimia vapaaehtoisena
- Tuntee vapaaehtoistoiminnan periaatteet

Keskeiset sisällöt

Kurssin sisältö:

- vapaaehtoistoiminta tutuksi
- vapaaehtoistoiminnan periaatteet ja käytännöt
- sairastuneiden ja heidän läheistensä tukeminen, etä-ilta, Teams
- kohtaaminen vapaaehtoistoiminnassa
- rinnalla kulkijoita ja arjen auttajia osa I
- rinnalla kulkijoita ja arjen auttajia osa II
- päätösilta – vapaaehtoisen hyvinvointi

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviointitapana on osallistuminen tunneille ja mahdolliset opettajan antamat tehtävät.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- Hyväksytty - hylätty

7.2. Sukututkimuksen alkeet, 2 op

Saat kursilla valmiudet sukututkimuksen tekemiseen. Käymme läpi sukututkimuksen aloittamista, tietojen tallentamista ja vastuullista henkilötietojen käsittelyä. Opit hyödyntämään netistä löytyviä tietolähteitä ja apuvälineitä. Tärkeimpänä lähteenä käytämme seurakuntien väestöasiakirjoja.

Osaamistavoitteet

Tavoitteiden kuvaus

Opiskelija hahmottaa, kuinka hän toteuttaa omatoimisesti sukututkimusta. Opiskelija tietää, kuinka hän voi hyödyntää nettilähteitä. Kurssin jälkeen opiskelija kykenee tekemään sukututkimusta omatoimisesti. Opiskelija ymmärtää tietosuojan ja lähdekritiikin sukututkimuksessa.

Sukututkimuksen tekeminen

- Omatoiminen sukututkimuksen tekeminen
- Eri tietolähteiden hyödyntäminen

Keskeiset sisällöt

Sukututkimuksen aloittaminen omatoimisesti. Lähdetietojen käyttö, tietosuojan ja lähdekritiikin ymmärtäminen.

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviointi tapahtuu opiskelijan työskentelyä seuraamalla ja harjoitteiden avulla.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- Hyväksytty - hylätty