

LIKUNNAN AMMATTITUTKINTO
LAT
OPINTO-OPAS 2018



OLYMPIC
TRAINING
CENTER



Pajulahti

SISÄLLYS

Johdanto	4
Näyttötutkinto	7
Liikunnan ammattitutkinto	7
Tutkinnon suorittaminen ja henkilökohtaistaminen	8
Liikunnan ammattilaisena toimiminen	12
Liikkumaan ohjaaminen	15
Yksilöllinen liikunnanohjaus	17
Liikuntataitojen ohjaaminen	19
Tutkintosuorituksen arviointi	21
Muuta tärkeää tietoa	22
Lähteet	22
Tutkintosuoritus suunnitelmien palautusajankohdat	23
Arviointikeskustelujen ajankohdat Pajulahdessa	23



Tämä opas on laadittu Liikunnan ammattitutkinnon suorittamisen tueksi Liikuntakeskus Pajulahdessa.

Opas sisältää perustietoa tutkinnosta ja tarkempaa tietoa tutkinnonosista, tutkintosuorituksista ja arvioinnista.

Lisätietoa näyttötutkinnoista ja Liikunnan ammattitutkinnosta voi lukea Opetushallituksen ohjeistuksista mm. osoitteesta www.oph.fi

OPETUSHENKILÖSTÖ PAJULAHDESSA

Sähköpostit etunimi.sukunimi@pajulahti.com



REHTORI,
Toimitusjohtaja
Lasse Mikkelsen
puh. 044 7755 343



KOULUTUSJOHTAJA
Marjukka Tiainen
puh. 044 7755 336



OPETTAJA,
LAT-vastaava
Maria Anttila
puh. 044 7755 335



OPINTOSIHTTEERI,
Kirjastonhoitaja
Hanna Barybina
puh. 044 7755 394



OPINTOSIHTTEERI
Aikuiskoulutus
Marja Gran
(opintovapaalla)



OPETTAJA, OPO
Urheilukoordinaattori
Janne Lahtinen
puh. 044 7755 351



OPETTAJA,
LPT-vastaava
Ryhmänohjaaja lpt18pk
Hanna Junes
puh. 044 77 55 331



OPETTAJA,
Oppisopimusvastaava
Petri Sallinen
puh. 044 7755 334



OPETTAJA,
Averett coordinator
Ryhmänohjaaja lpt20yo
Katja Hautaniemi
puh. 044 7755 335



OPETTAJA,
HAT-vastaava
Katja Väisänen
puh. 044 7755 339



OPETTAJA
Ryhmänohjaaja lpt20yo
Janne Piitulainen
puh. 044 7755 329



OPETTAJA
Ryhmänohjaaja lpt20pk
Riitta Samporanta
puh. 044 7755 327



OPETTAJA
HAT-koulutusohjelma
Jouni Sihvonen
puh. 044 7755 340



OPETTAJA
Työelämäkoordinaattori
ryhmänohjaaja lpt19pk
Nina Tohkanen
puh. 044 7755 360



OPETTAJA
Soveltava liikunta
ryhmänohjaaja lpt19yo
Virpi Remahl
puh. 044 7755 350



OPETTAJA
Terveysten edistäminen
Tanja Väisänen
puh. 044 7755 361



NÄYTTÖTUTKINTO

Näyttötutkinnot ovat rakenteeltaan modulaarisia. Ne muodostuvat työelämästä ja kehittymistarpeista johdetuista tehtäväkokonaisuuksista, joille on ominaista toiminnallisen ja tiedollisen perustan yhteisyys, ammattitaidon monipuolisuus sekä työprosessin ja sen tulosten yhdentyminen. Lisää tietoa näyttötutkinnoista saa opetushallituksen materiaalista: Näyttötutkintojen perusteet. (Opetushallitus 2006)

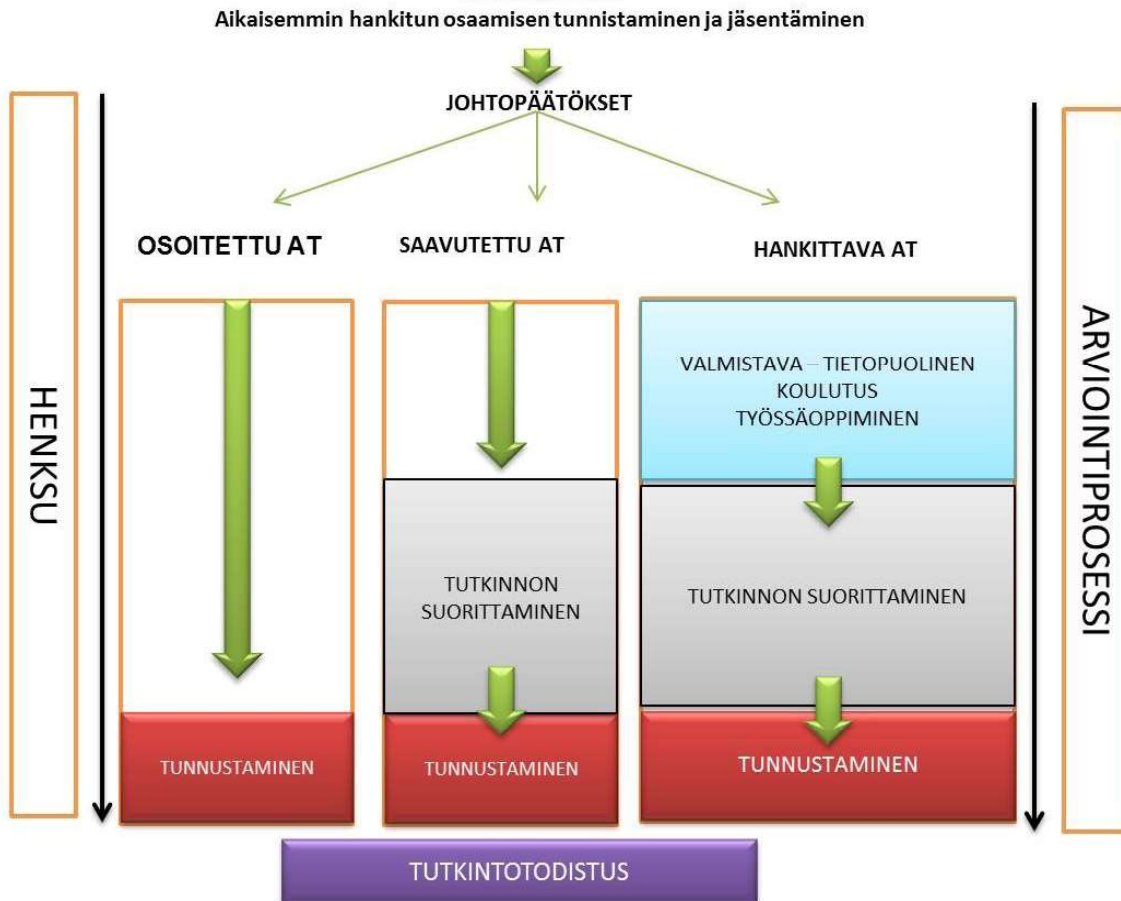
Liikunnan ammattitutkinto

Liikunnan ammattitutkinto (LAT) on näyttöpohjainen liikunta-alan ammattitutkinto. Näyttötutkinnot ovat ammattitaidon hankkimistavasta riippumattomia. Liikunnan ammattitutkinto on aikuisille suunnattua ammatillista lisäkoulutusta. Koulutuksessa, työelämässä ja harrastuksissa hankittua osaamista käsitellään yhtenä kokonaisuutena siten, että osaaminen voidaan hyödyntää tutkinnoissa vaaditun ammattitaidon näytöissä. Tutkinto soveltuu liikunta-alan ammattilaisille tai alalle pyrkiville sekä heille, jotka käyttävät liikuntaa oppimisen välineenä esimerkiksi päiväkodissa, iltapäiväkerhossa tai koulussa. Tutkinnon suorittaminen ei edellytä varsinaisesti aiempia opintoja, mutta ammattitutkintojen perusteissa ammattitaitovaatimukset on määriteltä tasollisesti siten, että henkilö, jolla on alan perustiedot ja -taidot sekä täydentäviä ja syventäviä opintoja, pystyy suoriutumaan tutkinnosta.

Liikunnan ammattitutkinnon suorittaneet saavat valmiudet toimia liikunta- ja vapaa-ajan organisaatioissa, yrityksissä, erilaisissa projekteissa ja sosiaali- ja terveysalan palveluksessa sekä itsenäisinä yrittäjinä. He osallistuvat liikuntapalveluiden järjestämiseen erilaisissa toimintaympäristöissä.

Tutkinnon suorittamista säätelevät laki (631/1998) ja asetus (812/1998) ammatillisesta aikuiskoulutuksesta sekä laki (630/1998) ja asetus (811/1998) ammatillisesta koulutuksesta. Lisäksi oppilaitosta sitovat urheiluo-pistoja koskevat lait ja asetukset.

TUTKINNON SUORITTAMINEN JA HENKILÖKOHTAISTAMINEN



Kuvassa on mallikaavio tutkinnonsuorittamisen henkilökohtaistamisesta. Mikäli tutkinnonsuorittajalla on aiemmin osoitetusti tunnistettavaa osaamista, joka voidaan suoraan tunnustaa, hänen osaamisestaan laaditaan hankitun osaamisen dokumenttien perusteella esitys tutkintotoimikuntaan osaamisen tunnustamiseksi.

Keskimmäinen osa kuvassa kuvaa tilannetta, että tutkinnonsuorittajalla on saavutettua osaamista siinä määrin ja se on dokumentein osoitettavissa, tutkinnonsuorittaja voidaan ohjata suoraan tekemään tutkintosuorituksia ilman työssäoppimista tai valmistavaa koulutusta jos hänellä on riittävästi dokumentein osoitettua osaamista.

Yleisin vaihtoehto on että tutkinnonsuorittaja hankkii alakohtaista osaamista oppilaitoksen tarjoaman valmistavan koulutuksen sekä henkilökohtaistetun työssäoppimisen kautta.

TUTKINNON SUORITTAMINEN

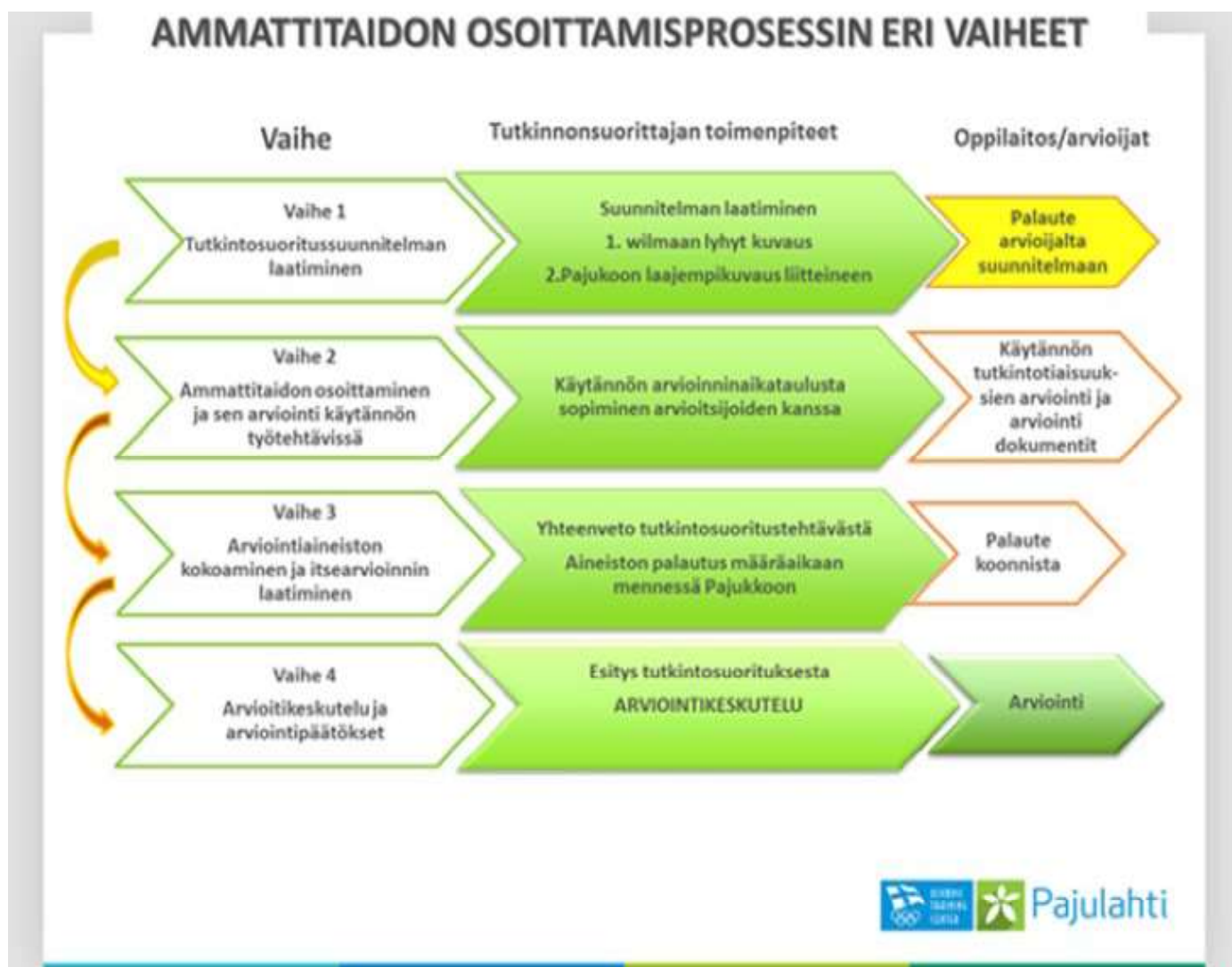
Ammattitaito liikunnan ammattitutkinnolla osoitetaan tutkintosuoritustehtävillä. Opiskelijan tehtävänä on laatia tutkintosuoritus suunnitelma, kun tutkinnonsuorittaja on valmis tekemään tutkintosuorituksen. Tämän jälkeen määritellään käytännön tutkintotilaisuuksien ajankohdat sekä arvioitsijat. Ammattitutkinnoissa ammattitaidon arviointi suoritetaan aina kolmikantaisesti työnantajan, työntekijän ja oppilaitoksen edustajan yhteispäätöksellä.



Tutkinnon perusteissa on määritelty ammattitaito jokaiseen tutkinnonosaan. Tutkin nonsuorittaja tekee suunnitelman ja miten osaaminen näytetään käytännön työtehtävissä. Jokainen tutkintosuoritus arvioidaan kolmikantaisesti, mikä tarkoittaa, että arviointiprosessiin osallistuu arvioijat, jotka arvioivat käytännön työtä ja koko tutkintosuorituksen onnistumista ja katsovat, että tutkinnonperusteissa määritelty ammattitaitovaa- timukset täyttyvät. Kolmikannan arvioijat ovat työnantajan edusta- ja, työntekijän edustaja ja opettaja-arvioi- ja. Arviointikeskustelun ja -kokouksen jälkeen tutkintosuori- tuksesta laadittu arviointipöytäkirja toimitetaan tutkintotoimikuntaan hyväksyttäväksi. Arviointiaineiston tutkintotoimikuntaan toimittaa tutkintovastaava yhteistyössä opintosihteereiden kanssa. (Opinto-opas 2014–2015, 6.)

Tutkintosuoritustehtävät

Jokaiseen tutkinnonosaan on omat tutkintosuoritustehtävät. Tutkintosuoritustehtävien näytöympäristön tu- lee olla aidosti työelämälähtöinen. Näytöt tulee järjestää siten, että niissä voidaan arvioida ammatinhallinnan kautta keskeisten tavoitteiden saavuttamista. Tutkin nonsuorittajan velvollisuus on tiedottaa asiakasryhmää tutkintosuoritustehtävästä sekä pyytää kirjallinen lupa esittää tuloksia ja päätelmiä prosessin osa-alueista, tuloksista ja päätelmistä. Allaolevassa kuvassa on ohjeistus Pajulahden tutkintosuoritusmallista ja sen eri vaiheista.



Vaihe 1: OHJAUS JA HENKILÖKOHTAISTAMISPROSESSI

Tutkinnonsuorittaja tutustuu tutkintosuoritustehtävään ja sen ohjeisiin sekä perehtyy tutkinnon osan ammattitaitovaatimuksiin. Tutkinnonsuorittaja laatii yksityiskohtaisen tutkintosuoritussuunnitelman (miten, missä, milloin, mitä, kenelle) osoittaen, että ammattitaitovaatimukset pystytään toteuttamaan. Suunnitelmat hyväksytetään Wilmassa. Vain hyväksytyllä tutkintosuoritussuunnitelmalla voi lähteä toteuttamaan käytännön näyttöä. Kolmikanta määrittää suunnitelman hyväksymisvaiheessa ja tutkinnonsuorittaja saa palautteen suunnitelman laatimisesta yhdeltä arvioitsijaltaan. Aikataulu palautuksiin on oppaan lopussa liitteessä 1 (LIITE 1). Opiskelijalla on mahdollista myös esittää arvioitsijaa tutkintosuoritukselle. Tämä arvioijan yhteystietolomake (LIITE 3.) palautetaan Pajukkoon täytettynä ja siinä esitetään arvioitsijaa tutkintosuoritukseen. Pajukkoon palautetaan myös tutkintosuorituksen laajempi kuvaus mahdollisine liitteineen. (LIITE 4, tutkintosuoritussuunnitelma)

Vaihe 2: AMMATTITAIDON OSOITTAMINEN KÄYTÄNNÖN TYÖTEHTÄVISSÄ

Käytännön toteutusvaiheessa tutkinnonsuorittaja osoittaa oman ammattitaitonsa ja häntä arvioimassa on yksi tai kaksi kolmikannan arvioitsijaa. Käytännön toteutuksesta laaditaan kirjallinen raportti. Tutkinnon suorittaja liittää raporttinsa loppuun itsearviointiin, jossa osoitetaan miten kunkin tutkinnonosan ammattitaitovaatimukset toteutuivat tutkintosuorituksessa.

Vaihe 3: ARVIOINTIAINEISTON KOKOAMINEN

Tutkinnonsuorittaja kokoaa kyseistä tutkinnon osasta esityksen ja aineiston tutkinnon osan ammattitaitovaatimuksiin nojaten. Arviointiaineisto toimitetaan Pajukkoon ja tutkinnosta vastaavalle ja arvioitsijoille tiedotetaan palautuksesta. Tutkintosuoritustehtävien palautusaikataulu on nähtävillä liitteessä 2 (LIITE 2.).

Vaihe 4: ARVIOINTIKESKUSTELU JA ARVIOINTIPÄÄTÖKSET

Arviointikeskustelussa käydään läpi tutkintosuoritus ja siihen liittyvät arvioinnit. Työ arvioidaan kolmikan- taisesti. Tutkinnonsuorittajalle ilmoitetaan arviointikokouksen jälkeen arvioinnin tulos. Tutkinnonvastaava lähettää arvioinnin tuloksen tutkintotoimikunnalle.



PAKOLLISET TUTKINNON OSAT

Liikunnan ammattilaisena toimiminen Ammattitaitovaatimukset

Tutkinnon suorittaja osaa:

- toimia liikunnan toimintaympäristöissä
- noudattaa työtään ohjaavia säädöksiä
- noudattaa työnsä eettisiä periaatteita
- edistää liikunnan toimintaympäristön turvallisuutta
- edistää omaa työ- ja toimintakykyään
- arvioida ja kehittää osaamistaan liikunnan ammattilaisena

Tutkintosuoritustehtävä

Ammattitaitovaatimukset osoitetaan seuraavanlaisin tehtävin liikunnan ammattilaisena toimiminen tutkinnon osassa:

A) Oman paikkakunnan liikuntatoimijoiden selvitys

Tutkinnonsuorittaja tutustuu oman paikkakuntansa liikunnan ja urheilun toimijoihin sekä kokoaa toimijoiden tarjoamista palveluista ja mahdollisuuksista kattavan kirjallisen koonnin. Koonnissa tulee tulla esille liikunnan eri sektorit sekä niiden hallinnollinen rakenne, rahoitusjärjestelmät, päätöksenteko ja lait / säädökset. Tutkinnon suorittaja vierailee paikkakuntansa liikuntatoimissa selvittäen em. asioita.

Tehtävän osa-alueet:

- Kunnan tai kaupungin tarjoaminen liikuntapalveluiden selvittäminen
- Yksityinen / yrityssektori
- Kolmas sektori; urheiluseurat / järjestöt
- Mahdolliset muut toimijat; oppilaitokset, urheiluakatemit, seurakunnat, varuskunnat ym.

B) Liikuntaan liittyvä työtehtävä – tai projektikokonaisuus sisältäen; suunnittelun, organisoinnin, toteutuksen ja arvioinnin

Tutkinnonsuorittaja järjestää liikunnallisen tapahtuman tai projektin oman toimintaympäristönsä liikunta-paikalla, jonka rakennetta, toimintamalleja ja toimivuutta tutkinnonsuorittaja arvioi oman tapahtumansa näkökulmasta kirjallisella koonnilla. Tutkinnonsuorittaja vierailee oman tapahtumansa / projektinsa liikuntapaikassa ja sopii yhteistyöstä liikuntapaikasta vastaa-vien liikuntapaikkamestareiden / -hoitajien kanssa. Tutkinnonsuorittaja laatii tapahtumastaan kattavan projektisuunnitelman, johtaa tapahtumaa / projektia sekä arvioi tapahtuman / projektin kulkua ja lopullisia tuloksia.

Tehtävän osa-alueet:

- Tapahtuman / projektikokonaisuuden kuvaus
- Toimintaympäristön kattava selvitys
- Kuluttajaviraston ohjeiden huomioiminen oman tapahtuman / projektin näkökulmasta
- Projekti – ja turvallisuussuunnitelma
- Projektin / tapahtuman toteutuksen ja tulosten raportointi

- C) Itsearviointi, tehdään erilliselle lomakkeelle

Tutkintotilaisuudessa tutkintosuorituksen todentamisen osaamisen osa-alueet:

- A) Oman paikkakunnan toimijat -tehtävä voidaan dokumentoida mm. seuraavasti: raportti toimijoista, esittely/tiedotuslehtinen, nettisivu, video tai muu tutkinnonsuorittajan valitsema tapa, mikä parhaiten osoittaa tutkinnonsuorittajan ammattitaitoa ja osaamista.
- B) Liikuntaan liittyvä työtehtävä tai projektikokonaisuus. Tutkinnonsuorittaja dokumentoi järjestämänsä liikunta-alan työtehtävän – tai projektikokonaisuuden. Arvioija/arvioijat ovat seuraamassa toteutusta (arviointilomake). Tutkinnonsuorittaja dokumentoi tutkintosuorituksensa ammattitaitovaatimusten ja arvioinnin kohteisiin sekä kriteereihin nojaten. Tutkinnonsuorittaja voi dokumentoida tutkinto suorituksen osan mm. seuraavasti: kirjallinen raportti, esittely/tiedotus lehtinen, nettisivu, video tai muu tutkinnon-suorittajan valitsema tapa, mikä parhaiten osoittaa tutkinnonsuorittajan ammattitaitoa ja osaamista.
- C) Itsearviointi. Tutkintosuoritus kootaan itsearviointilomakkeelle, jossa ammatti-taitovaatimukset on osoitettu erilaisissa työtehtävissä.

ARVIOINTIAINEISTON KOKOAMINEN ARVIOINTIKESKUSTELUUN

Työympäristön hallinnan tutkintotilaisuus voidaan järjestää, kun tutkinnonsuorittaja on koonnut ja palauttanut arviointimateriaalin.

Arviointimateriaali, joka toimitetaan Pajukkoon:

- 1) Tutkintosuoritus suunnitelma liikunnan ammattilaisena toimiminen tutkinnon-osasta (huom. päivitä kaikki tehtävät suunnitelmaan)
- 2) Oman paikkakunnan liikunnantoimijat (selvitys)
- 3) Raportti tapahtuman järjestämisestä ja toteutuksesta



(sisältäen projektisuunnitelman/turvallisuussuunnitelman)

4) Itsearviointi koko tutkinnonosasta (ammattitaitovaatimukset)

VALMISTAUTUMINEN ARVIOINTIKESKUSTELUUN

- Tutkintotilaisuudessa tulee olla molemmat kirjalliset työt esillä - tulosta itsellesi työt
- Valmistaudu esittelemään tapahtumasi ja valmista lyhyt tiivistetty esitys tapahtumasta /projektistasi (esitys esimerkiksi PowerPoint, Prezi-esityksenä)

Ohjeet esitykseen:

Esityksen aika on 10-15 minuuttia, jossa tulee selkeästi esittää

- Mikä tapahtuma
- Organisaatiokaavio; kerro omasta tehtävästäsi
- Projektisuunnitelma ja turvallisuus suunnitelma
- Talous osaaminen
- Miten onnistui / kehitettävää

Noin 30 minuutin esityksen jälkeen näytön arvioitsijat voivat esittää tarkentavia kysymyksiä. Näillä tarkentavilla kysymyksillä on tarkoitus saada selville tutkinnon suorittajan ammattitaito kyseisessä



tutkinnonosassa (ammattitaitovaatimukset).

Liikkumaan ohjaaminen

Ammattitaitovaatimukset

Tutkinnon suorittaja osaa:

- suunnitella terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa
- edistää liikunnan harrastamista
- toimia ammatillisessa vuorovaikutuksessa liikunnan asiakasryhmän kanssa
- arvioida liikuntasuunnitelman toteutumista
- edistää liikuntatilanteiden turvallisuutta
- arvioida ja kehittää omaa osaamistaan.

Tutkintosuoritustehtävä

Ammattitaitovaatimukset osoitetaan seuraavanlaisin tehtävin liikkumaan ohjaaminen toimiminen tutkinnon osassa:

- A) Terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikuntasuunnitelman laatiminen ja toteuttaminen ryhmälle. Kokonaisuus sisältää suunnittelun, ohjauksen, turvallisuussuunnitelman, seurannan ja arvioinnin.
- B) Liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyvä tietoisuus kokonaisuuden tai materiaalin suunnittelu, toteutus ja arviointi
- C) Itsearviointi.

Tutkintotilaisuudessa tutkintosuorituksen todentamisen osa-alueet:

- A) Terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikuntasuunnitelma ryhmälle. Tutkinnonsuorittaja laatii liikunnan suunnitteluun, ohjaamiseen, arviointiin ja turvallisuuteen liittyvät dokumentit. Lähtötason selvitys ja ryhmän tavoitteen kartoittaminen (kuntotestaus, haastattelut) Arviointi käytännön toteutuksesta. Ryhmän ohjauksen suunnitelma (esim. kausisuunnitelma) ja yhdestä ohjaustunnista tuntisuunnitelma, jossa arvioitsija on ollut paikalla. Tutkinnonsuorittaja dokumentoi suunnitelmat ja esittää ne arviointien kanssa arviointi-keskustelussa/tutkintotilaisuudessa Pajulahdessa arvioitsijoille.
- B) Tietoisuus. Tutkinnonsuorittaja dokumentoi tutkintosuorituksensa ammattitaitovaatimusten ja arvioinnin kohteisiin sekä kriteereihin nojaten. Tutkinnonsuorittaja voi dokumentoida tutkintosuorituksen osan mm. seuraavasti: kirjallinen raportti, esittely/tiedotus lehtinen, nettisivu, video tai muu tutkinnonsuorittajan valitsema tapa, mikä parhaiten osoittaa tutkinnonsuorittajan ammattitaitoa ja osaamista.
- C) Itsearviointi. Tutkintosuoritus kootaan itsearviointilomakkeelle, jossa ammattitaitovaatimukset on osoitettu erilaisissa työtehtävissä

Tehtävän osa-alueet:

Tutkinnonsuorittaja laatii tehtävästä koosteen kirjallinen raportti, nettisivu, video tai muu tutkinnonsuorittajan valitsema tapa, mikä parhaiten osoittaa tutkinnonsuorittajan ammattitaitoa ja osaamista josta tulevat esille seuraavat osa-alueet.

Johdanto

- Tutkinnonsuorittajan oma esittely.
Kerro itsestäsi ikäsi, työ-kokemuksestasi, harrastuksistasi yms.
Kerro omasta aiemmasta ohjauskokemuksestasi, omista liikunta-/urheiluharrastuksistasi.

Teoreettinen perustelu

- Liikunnan- ja terveyden teoreettinen perustelu.
- Mainitse käyttämäsi lähteet.
- kohderyhmän erityispiirteiden esittely ja niiden huomioiminen liikunnan suunnittelussa ja ohjaamisessa.

Käytännön dokumentointi/raportointi

- Kohderyhmän esittely
- Ryhmälle toteutettava alkukartoitus/ Terveyskuntotestien suorittaminen ryhmälle (Liikuntasuunnitelman kohteena olevien asiakkaiden taustojen, tavoitteiden ja kartoitustulosten selvittäminen) Palautteen antaminen koko ryhmälle
- Liikuntasuunnitelman toteutuksen raportointi (miten ja miksi) Tavoitteellisen liikuntasuunnitelman laadinta ja toteutus asiakkaiden tavoitteiden mukaisesti
- Liikuntasuunnitelman tuloksen arvioinnin toteutus tapahtuu uusintatestin/ kartoituksen avulla, jolloin pystytään toteamaan mahdolliset muutokset asiakkaiden kunnossa/liikuntakäytännön muutoksena
- Tulosten arviointi ja johtopäätökset
- Tietoisuuden tavoite, sisältö, toteutustapa.

Itsearviointi

- Mitä opin. Mikä meni hyvin, mitä kehitettävää

ARVIOINTIAINEISTON KOKOAMINEN ARVIOINTIKESKUSTELUUN

Liikkumaan ohjaamisen arviointikeskustelu voidaan järjestää, kun tutkinnonsuorittaja on koonnut ja palauttanut arviointimateriaalin.

Arviointimateriaali, joka toimitetaan Pajukkoon:

- 1) Tutkintosuoritus suunnitelma liikkumaan ohjaaminen tutkinnonosasta päivitettynä
- 2) Dokumentit/raportointi

3) Itsearviointi koko tutkinnonosasta (ammattitaitovaatimukset)

Tutkinnon suorittajan valmistautuminen Pajulahdessa tai Kouvolan AKK:ssa järjestettyyn arviointikeskusteluun:

Valmista puheenvuoro jossa esittelet tutkintosuoritustehtävä sisällön. Esityksen aika on noin 30 minuuttia, jossa tulee selkeästi esittää:

- Tutkinnon suorittajan esittely
- Lähtökohdat työlle: teoreettinen perustelu
- Asiakasryhmän kuvaus
- Alkukartoitus/Kuntotason selvittäminen
- Tavoitteen asettaminen
- Tavoitteellinen ohjattu liikuntaohjelma
- Millaiset tulokset asiakkaasi saavutti, analyysi lähtötaso ja harjoittelun jälkeen, jatko-ohjeet
- Itsearviointi: lyhyt analyysi missä onnistuit / arvioi myös omia kehittymistarpeitasi

Esityksen jälkeen arvioitsijat esittävät tarkentavia kysymyksiä. Näillä tarkentavilla kysymyksillä on tarkoitus saada selville tutkinnon suorittajan ammattitaito kyseisessä tutkinnonosassa (ammattitaitovaatimukset)

VALINNAISET TUTKINNONOSAT

Yksilöllinen liikunnanohjaus Ammattitaitovaatimukset

Tutkinnon suorittaja osaa:

- luoda luottamuksellisen asiakassuhteen
- kartoittaa asiakkaan liikuntaan liittyvät yksilölliset tarpeet
- laatia asiakkaalle yksilöllisen liikuntaohjelman
- ohjata asiakasta liikuntaohjelman toteuttamisessa
- ohjata asiakasta terveelliseen elämäntapaan
- arvioida ja kehittää omaa osaamistaan yksilöllisen liikuntaohjelman ohjaajana

Ammattitaitovaatimukset osoitetaan seuraavanlaisin tehtävin yksilöllinen liikunnanohjaus tutkinnon osassa:

- A) Tutkinnon suorittaja laatii terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikuntasuunnitelman asiakkaalle: Kokonaisuus sisältää lähtötason kartoituksen, tavoitteen asettamisen, liikuntasuunnitelman, seurannan, väli- ja loppuarvioinnin
- B) Ravintopäiväkirja ja sen analysointi. Ohjeet terveelliseen ruokavalioon asiakkaalle
- C) Itsearviointi

Tutkintotilaisuudessa tutkintosuorituksen todentamisen osaamisen osa-alueet:

- A) Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikuntasuunnitelma asiakkaalle. Lähtötason kartoitus, Tavoitteen asettaminen ja perustelut, liikuntasuunnitelma ja toteutus, väli- ja lopputestaukset Tutkinnonsuorittaja dokumentoi tutkintosuorituksensa ammattitaitovaatimusten ja arvioinnin kohteisiin sekä kriteereihin nojaten. Tutkinnon-suorittaja voi dokumentoida tutkintosuorituksen osan mm. seuraavasti: kirjallinen raportti, esittely/tiedotus lehtinen, nettisivu, video tai muu tutkinnonsuorittajan valitsema tapa, mikä parhaiten osoittaa tutkinnonsuorittajan ammattitaitoa ja osaamista.
- B) Ravintopäiväkirja. Tutkinnonsuorittaja dokumentoi tutkintosuorituksensa ammatti-taitovaatimusten ja arvioinnin kohteisiin sekä kriteereihin nojaten. Tutkinnonsuorittaja voi dokumentoida tutkintosuorituksen osan mm. seuraavasti: kirjallinen raportti, esittely/tiedotus lehtinen, nettisivu, video tai muu tutkinnonsuorittajan valitsema tapa, mikä parhaiten osoittaa tutkinnonsuorittajan ammattitaitoa ja osaamista.
- C) Itsearviointi. Tutkintosuoritus kootaan itsearviointilomakkeelle, jossa ammattitaitovaatimukset on osoitettu erilaisissa työtehtävissä.

***Liikuntasuunnitelma asiakkaalle

Lähtötason kartoituksen pohjalta laadittava liikuntasuunnitelman laadinta asiakkaalle. Tutkinnonsuorittaja kartoittaa asiakasryhmän lähtötason ja fyysisen aktiivisuuden kohderyhmän tarpeiden vaatimalla tavalla esim. kohderyhmän tarpeisiin soveltuvien terveystieteen osa-alueiden testien avulla. Tutkinnonsuorittaja asiakkaalle tavoitteellisen ja johdonmukaisen 3-6 kuukauden liikuntasuunnitelman, jossa asiakkaan tavoite ja elämäntilanne ohjaa suunnitelman laatimista, toteutusta sekä arviointia.

Tehtävän osa-alueet:

- 1) Asiakkaan esittely
- 2) Alkukartoitus asiakkaalle (tutkinnonsuorittaja tiedottaa asiakasta tutkintosuoritus-tehtävästä sekä pyytää kirjallinen lupa esittää tuloksia ja päätelmiä prosessin osa-alueista, tuloksista ja päätelmistä)
- 3) Palautteen antaminen alkukartoituksesta asiakkaalle ja tavoitteen laatiminen
- 4) Tavoitteellisen liikuntasuunnitelman laadinta asiakkaiden tavoitteiden mukaisesti
- 5) Liikuntasuunnitelman tulee olla nousujohteinen kohti asiakkaan tavoitetta ja sitä tulee tarkastaa 2-4 viikon välein
- 6) Liikuntasuunnitelman tuloksen arvioinnin toteutus tapahtuu uusintatestien ja kartoituksen avulla
- 7) Liikuntaohjelman päätteeksi tutkinnon suorittaja laatii kokoavan arvioinnin asiakkaalle koko

prosessista, jossa hän luo asiakkaalle omaehtoisen liikuntasuunnitelman jatkoa ajatellen

OHJEET ARVIOINTIKESKUSTELUUN

Tutkinnonsuorittajan valmistautuminen Pajulahdessa olevaan tutkintotilaisuuteen:

Valmista puheenvuoro, jossa esittelet tutkintosuoritustehtävän sisällön.

Esityksen aika on 30 minuuttia, jossa tulee selkeästi esittää:

- Itsesi esittely sekä lähtökohdat työlle
- Asiakkaan valinta ja perehtyminen asiakkaan lähtökohtaan (asiakasalalyysi)
- Lähtötason selvittäminen (kuntotestaus)
- Tavoitteen asettaminen
- Tavoitteellinen liikuntaohjelma 3-
(6kk jos tarkoitus suorittaa Urheiluopistojen PT -sertifikaatti)
- Ravintopäiväkirja ja sen hyödyntäminen.
- Millä tavoin seurattiin ohjelman toteutusta
- Miten väliarviointit toteutettiin
- Millaiset tulokset asiakkaasi saavutti, kuntotestitulosten analyysi lähtötaso
ja harjoittelun jälkeen, jatko ohjeet
- Lopuksi lyhyt analyysi missä onnistuit / arvioi myös omia kehittymistarpeitasi

30 minuutin esityksen jälkeen arvioitsijat esittävät tarkentavia kysymyksiä. Näillä tarkentavilla kysymyksillä on tarkoitus saada selville tutkinnon suorittajan ammattitaito kyseisessä tutkinnonosassa (ammattitaitovaatimukset).

Liikuntataitojen ohjaaminen

Ammattitaitovaatimukset

Tutkinnon suorittaja osaa

- suunnitella liikuntataitojen ohjaamista
- edistää liikuntataitojen oppimista
- arvioida liikuntataitojen kehittymistä
- arvioida ja kehittää omaa osaamistaan liikuntataitojen ohjaajana

Tutkintosuoritustehtävä:

Ammattitaitovaatimukset osoitetaan seuraavanlaisin tehtävin liikuntataitojen ohjaaminen tutkinnon osassa:

- A) Valitun lajin perus- ja lajitaitojen oppimista kehittävä oppimis- ja ohjauskokonaisuus.
Tutkinnon suorittaja suunnittelee ja toteuttaa oppimis- ja ohjauskokonaisuuden huomioiden kohderyhmän taitotason. Oppimiskokonaisuuden laajuuden määrittää kohderyhmän mukaan laadittu tavoite. Kokonaisuus koostuu havainnoinnista, kartoituksesta, suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista.

C) Itsearviointi.

Tutkintotilaisuudessa tutkintosuorituksen todentamisen osaamisen osa-alueet:

- A) Valitun lajin perus- ja lajitaitojen oppimista kehittävä oppimis- ja ohjauskokonaisuus. Tutkinnonsuorittaja dokumentoi tutkintosuorituksensa ammattitaitovaatimusten ja arvioinnin kohteisiin sekä kriteereihin nojaten. Tutkinnonsuorittaja voi dokumentoida tutkintosuorituksen osan mm. seuraavasti: kirjallinen raportti, esittely/tiedotus lehtinen, nettisivu, video tai muu tutkinnonsuorittajan valitsema tapa, mikä parhaiten osoittaa tutkinnon suorittajan ammattitaitoa ja osaamista
- B) Itsearviointi. Tutkintosuoritus kootaan itsearviointilomakkeelle, jossa ammattitaitovaatimukset on osoitettu erilaisissa työtehtävissä.

OHJEET ARVIOINTIKESKUSTELUUN

Tutkinnonsuorittajan valmistautuminen Pajulahdessa olevaan tutkintotilaisuuteen:

Valmista esitys, jossa esittelet tutkintosuoritustehtävän sisällön. Esityksen aika on 30 minuuttia, jossa tulee selkeästi esittää:

- Itsesi esittely. Oma kokemuksesi valikoidusta lajista.
- Valitun lajin valinta ja perehtyminen lajiin (lajianalyysi)
- Lähtökohdat työlle asiakkaan/ryhmän valinta
- Lähtötason selvittäminen
- Tavoitteen asettaminen
- Tavoitteellinen perus- ja lajitaitojen oppimista kehittävä oppimis- ja ohjauskokonaisuuden esittely
- Millä tavoin seurattiin ohjelman toteutusta (harjoitussuunnitelman toteutuksen dokumentoinnin esittely)
- Ohjatut harjoitukset (video materiaalia harjoituksesta noin 5min koostetusti)
- Miten väliarvioinnit toteutettiin (miten harjoittelua mukautettiin yksilön tarpeiden muuttessa)
- Millaiset tulokset saavutettiin milten jatkettiin harjoittelua
- Lopuksi analyysi tuloksista; missä onnistuttiin ja miksi, saavutettiinko tavoite (videokuva alkutilanteesta ja lopputuloksesta noin 2-5min koostetusti)

Itsearviointi

- Arvioi ammatillista osaamistasi ja omia kehittymistarpeitasi liikuntataitojen ohjaajana
- Esitele, miten uutta tutkimustietoa hyödynnettiin työssä, millaista koulutusta on saatavilla oman ammattitaidon kehittämiseksi ja mikä ovat oman ammattitaitosi kehittämisen jatkosuunnitelma

30 minuutin esityksen jälkeen arvioitsijat esittävät tarkentavia kysymyksiä. Näillä tarkentavilla kysymyksillä on tarkoitus saada selville tutkinnon suorittajan ammattitaito kyseisessä tutkinnonosassa (ammattitaitovaa-

timukset).

TUTKINTOSUORITUKSEN ARVIOINTI

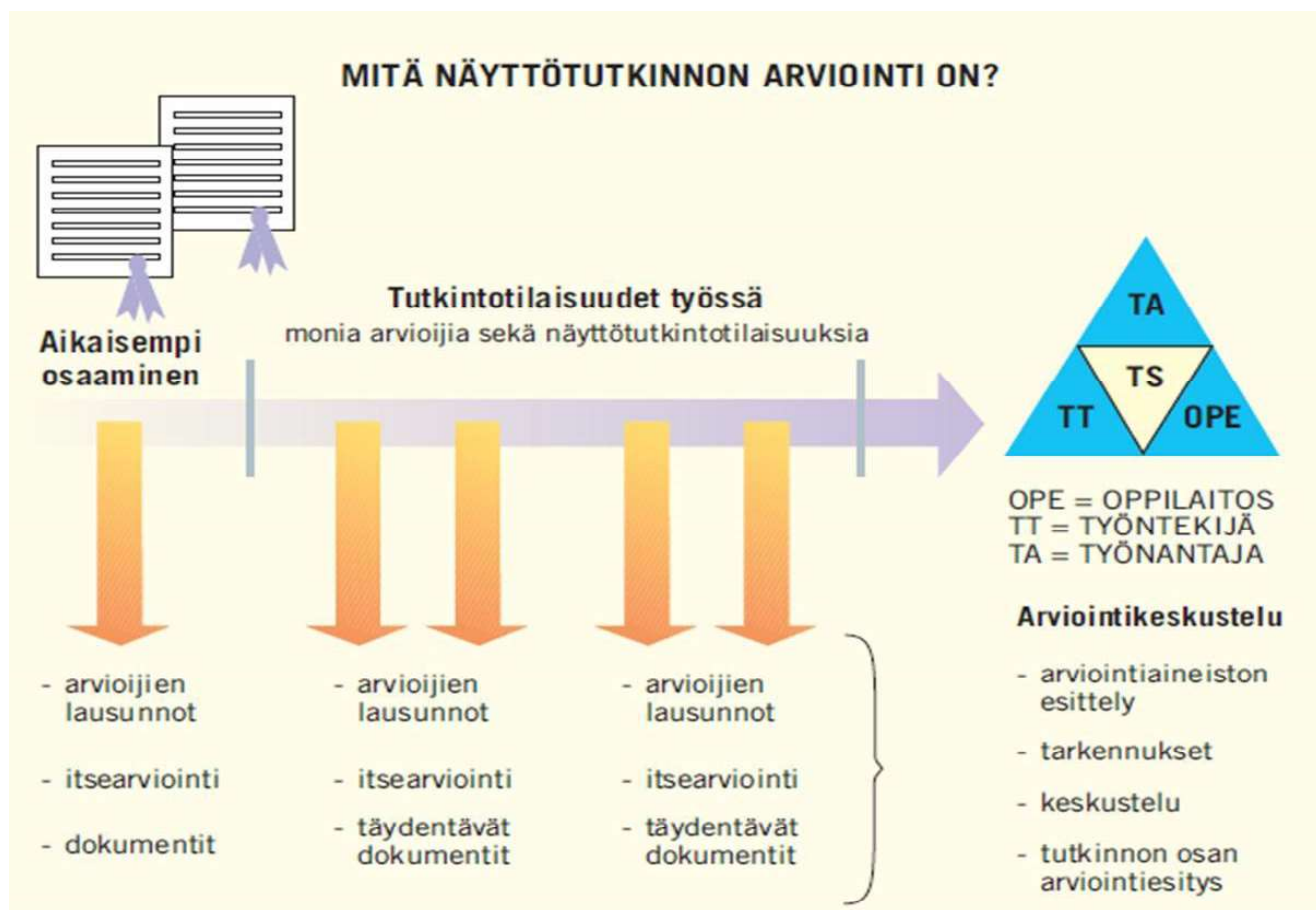
Tutkinnonsuorittajan osaamista arvioidaan ammattitaitovaatimusten perusteella. Ammattitaitovaatimukset ovat ilmoitettuna tutkinnon perusteissa, jossa on arvioinnin kohteet ja arviointikriteerit. Näyttötutkinnossa tutkinnon suorittajaa ei vertailla muihin, häntä ei arvioida henkilönä vaan hänestä arvioidaan hänen sen hetkistä osaamisen tasoa. Tutkinnonsuorittaja osoittaa osaamistaan näytöillä ja tutkintotilaisuudessa. Tutkinnon suorittaja määrittelee tehtävän, jossa hän aikoo osaamistaan osoittaa ja esittää osaamisensa tutkintotilaisuudessa. (Rosin, T., Sallinen, M-L. ja Zitting, H. 2009.)

Arvioinnin kohteilla ilmaistaan osaamisen alueet, joihin arvioinnissa kiinnitetään huomiota. Huomio tulee kiinnittää ydintaitoihin, työn perustana olevan tiedon hallintaan, työmenetelmien, työvälineiden ja materiaalien hallintaan sekä työprosessin hallintaan. (Opetushallitus 2006)

Arviointi tapahtuu kolmikantaisena arviointikeskusteluna. Kolmikanta-arviointiin osallistuu

1. Työnantajatahon edustaja
2. Työntekijätalon edustaja
3. Oppilaitoksen edustaja

Tutkintotilaisuudessa käydään läpi arvioinnit, arvioidut dokumentit sekä itsearviointit. Arvioijien tehtävä on tehdä arviointiesitys tutkinnonosan hyväksymisestä tai hylkäämisestä. Hyvän arvioijan tehtävänä on antaa rakentavaa palautetta, palautteen tulee olla myös perusteltua. Tällöin tutkinnonsuorittaja saa oikean kuvan osaamisestaan ja hän voi saada arvokasta ja konkreettista opastusta osaamisensa ja ammattitaitonsa kehittämiseksi. Arvioinnin perustelut ovat erittäin tärkeitä, ne ovat osana tutkinnonsuorittajan oikeusturvaa. Arviointikeskustelu tulee olla vuoropuhelua, jolloin kaikki osapuolet saavat uusia ajatuksia ja näkemyksiä. Palaute tulee olla niin selkeää, että tutkinnonsuorittajan on mahdollista ymmärtää kaikki saamansa palaute. (Rosin



ym. 2009.)

MUUTA TÄRKEÄÄ TIETOA

Sähköiset työkalut

Liikuntakeskus Pajulahdessa on käytössä Primus-oppilaitossovellus, jonka opiskelijoiden käyttöliittymä on nimeltään Wilma. Opiskelijaliittymän kautta tarkistetaan yhteystiedot, arvosanat ja tätä kautta toimii viestintä opettajille. Wilma-tunnukset jaetaan ensimmäisellä lähijaksolla. Wilman löydät osoitteesta <https://wilma.pajulahti.com/>

Opetusalustana käytämme Moodlea. Opetusalustalla löytyvät tiedotteet, opetusmateriaali ja tehtävien palautuspaikka. Pajulahden Moodle on nimeltään Pajukko ja se löytyy osoitteesta <http://pajukko.pajulahti.com>

Etäopetuksen apuvälineiden käyttö opetetaan tutkinnonsuorittajille. Tarvittaessa lisäopastusta ja ongelmien sattuessa neuvoja saat opintosihteeriltä.

Opintotoimiston löydät Pajulahden päärakennuksesta kirjastosta, 1 krs.

Opintojen ohjaus

Henkilökohtaista opinto-ohjausta antaa opettaja lähiopiskelujaksoilla ja etäjaksoilla tarvittaessa puhelimitse tai henkilökohtaisessa keskustelussa. Opinto-ohjauksen tavoitteena on ohjata opiskelijaa itsenäisyyteen ja vastuullisuuteen siten, että hän pystyy suunnittelemaan omaa henkilökohtaista opiskelusuunnitelmaa ja tunnistamaan opiskeluunsa liittyviä ongelmia. Tavoitteena on, että opiskelija pystyy opiskelemaan täysipainoisesti koko koulutuksen ajan, kykenee kehittämään oppimisen taitojaan sekä löytämään omat yksilölliset oppimisen tapansa ja vahvuutensa opiskelijana. Opiskelija voi ottaa opettajaan yhteyttä ongelmatilanteissa varaamalla ajan wilman kautta.

LÄHTEET

Heiskanen N. 2012. Näyttötutkintomestarin monet hatut. Näyttötutkintojärjestelmän er toimijoiden puoleen vuoroja kentältä. Haaga-Helia.

Liikuntakeskus Pajulahti (2014). Pajulahden Strategia 2020.

Liikuntakeskus Pajulahti. Liikunnan ammattitutkinnon opinto-opas 2014-2015

Rosin, T., Sallinen, M-L. ja Zitting, H. 2009. Arvioijan opas. Ammatilliset ammattitutkinnot. Nykypaino Oy. Helsinki.

Opetushallitus 2014. Näyttötutkinnon perusteet. Liikunnan ammattitutkinto 1.4.2014.

Opetushallitus 2015. Näyttötutkinto-opas. Oppaat ja käsikirjat 2015: Saatavissa: http://www.oph.fi/download/168589_nayttotutkinto-opas_2015.pdf/ Luettu 18.1.2016

OPM 2016. Koulutusjärjestelmä. Luettavissa osoitteessa: <http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/koulutusjaerjestelmae/?lang=fi>. Luettu 14.3.2016

Vaihe 1

Tutkintosuoritus suunnitelmien palautukset Pajukkoon.

Aikataulut:

15.1.2018

12.2.2018

12.3.2018

10.4.2018

23.4.2018

7.5.2018

Vaihe 2

Ammattitaidon osoittaminen käytännön työtehtävissä oman suunnitelman mukaisesti

Vaihe 3

Arviointikeskustelujen ajankohdat Pajulahdessa

Ma 15.1.	palautuspäivä 2.1.2018
Ma 5.2.	palautuspäivä 22.1.2018
Ma 12.2.	palautuspäivä 29.1.2018
Ma 12.3.	palautuspäivä 1.3.2018
Ma 19.3.	palautuspäivä 5.2.2018
Ti 10.4.	palautuspäivä 23.3.2018
Ma 23.4.	palautuspäivä 6.4.2018
Ma 7.5.	palautuspäivä 20.4.2018



Pajulahti



A PÄÄRAKENNUS

- A1** vastaanotto
ravintola-cahvio
voimistelusal
lasten maailma
A2 starttiaula
auditorio
kokous- ja luokkatilat
hallinto
pallotilusal
kuntosali
tanssistudio
hierontapoli
urheilijatestaus 1 krs
kuntoilijatestaus 2 krs
kirjasto

B NIKULA-HALLI (kampailulajit)

C1 TENNISALLI

C2 TENNISALLI

D LIIKUNTAHALLI

E JÄÄHALLI

F UIMAHALLI

G RANTASAUNAT, TAKKAHUONE

H PAJULAHTI-HALLI

I PAJUNPESÄ-PARILAAVU

J LOUE-KOTA

NURMIKENTTÄ

KEINONURMIKENTTÄ
YLEISURHEILUKENTTÄ

TENNISKENTÄT

NUOTIOPAIKKA

MELONTARANTA

MINIGOLF

RANTALENTIS

LEIKKIKENTTÄ

FRISBEEGOLF

SEIKKAILUPUISTON SISÄÄNKÄYNTI

ULKKOKUNTOILULAITTEET

MAJOITUS / ACCOMMODATION

HUONEET / ROOMS

1 1201 - 1217, 1301 - 1319, 1401 - 1407

2 501 - 511, 550 - 565, 512 - 513

3 10 - 18, 20 - 32, 40 - 52

4 60 - 68, 70 - 79, 80 - 88, 89 - 92

5 **HOTELLI RANTAPAJU / HOTEL RANTAPAJU**

101 - 114

6 **HOTELLI HOPEAPAJU / HOTEL HOPEAPAJU**

601 - 620

7 **HOTELLI KANGASPAJU / HOTEL KANGASPAJU**

A 711-716 **B** 721-726 **E** 751-756

8 **HOTELLI KALLIOPAJU / HOTEL KALLIOPAJU**

8101 - 8106, 8201 - 8206, 8301 - 8312, 8401 - 8412

MAIN BUILDING

- reception
restaurant-cafe
gym
children's playroom
start lobby
auditory
meeting rooms
administration
ball hall
fitness room
dance studio
massage
sports testing center 1st floor
fitness testing center 2nd floor
library

NIKULA HALL (combat sport)

TENNIS HALL

TENNIS HALL

SPORTS HALL

ICE STADIUM

SWIMMING HALL

SAUNAS, LOUNGE with FIREPLACE

PAJULAHTI HALL

PAJUNPESÄ CAMP FIRE

LOUE-CAMP FIRE

FOOTBALL FIELD

ARTIFICIAL TURF

TRACK & FIELD

TENNIS COURTS

CAMP FIRE

CANOING

MINIGOLF

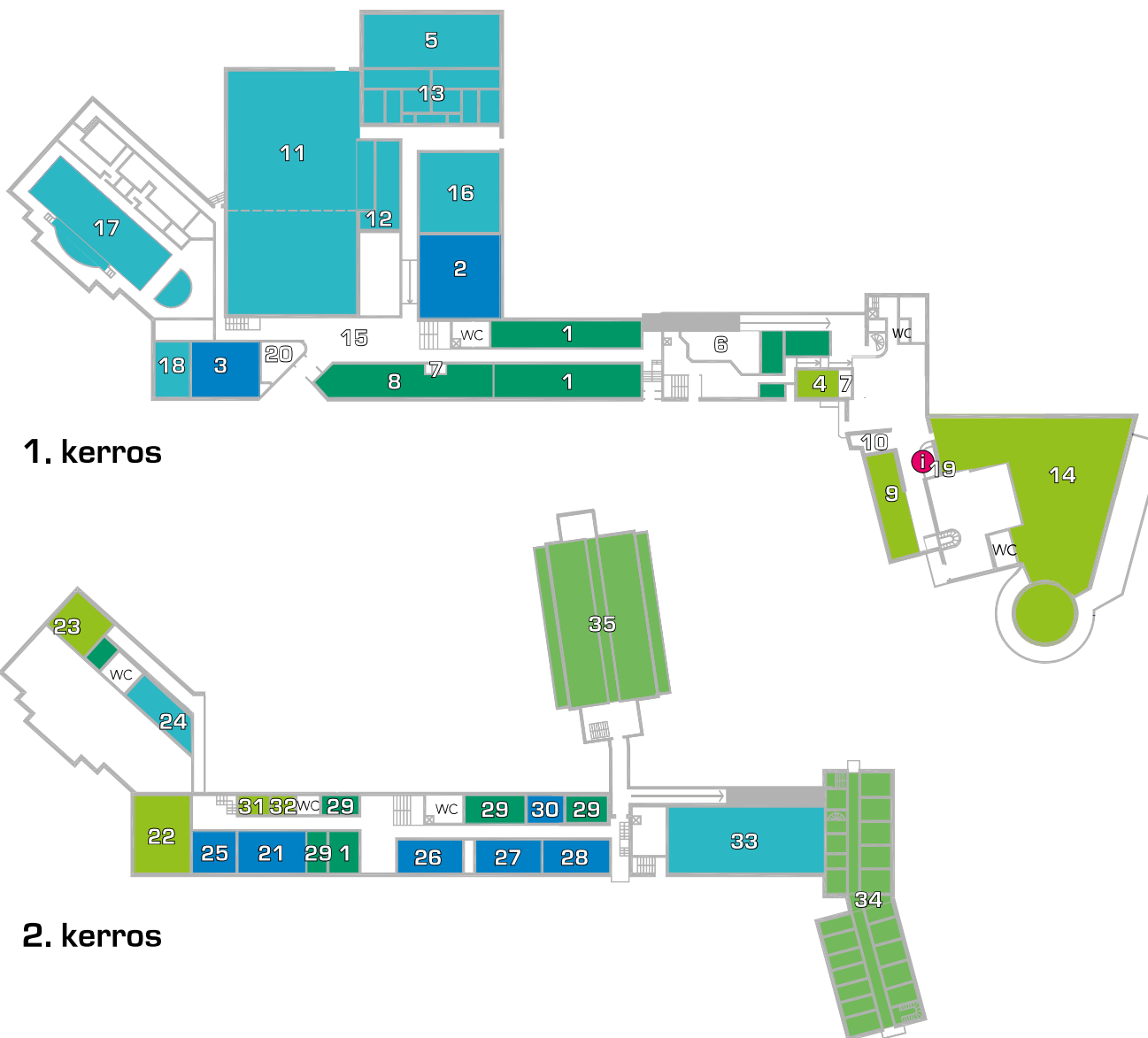
BEACH VOLLEY

PLAYGROUND

DISC GOLF

ADVENTURE PARK

OUTDOOR GYM



1. kerros

2. kerros

PÄÄRAKENNUS MAIN BUILDING

1. kerros

- | | | |
|----|-----------------------|-------------------------|
| 1 | hallinto | administration |
| 2 | hierontapoli | student massage |
| 3 | kirjasto | library |
| 4 | Kokouspaju | meeting room Kokouspaju |
| 5 | kuntosali | fitness room |
| 6 | lasten maailma | children's playroom |
| 7 | laukkuvarasto | bag storage |
| 8 | myynti | sales department |
| 9 | opiskelijaravintola | student restaurant |
| 10 | Pajulahti shop | Pajulahti shop |
| 11 | palloilusal 1 & 2 | ball hall 1 & 2 |
| 12 | palloilusalin varasto | ball hall storage room |
| 13 | pukuhuoneet | dressing rooms |
| 14 | ravintola ja kahvila | restaurant and cafe |
| 15 | starttiaula | lower lobby |
| 16 | tanssistudio | dance studio |
| 17 | uimahalli | swimming hall |
| 18 | urheilijatestaus | sports testing center |
| 19 | vastaanotto | reception |
| 20 | välinevuokraamo | equipment rental |

2. kerros

- | 2. kerros | 2nd floor | |
|-----------|---------------------|------------------------|
| 21 | ATK-luokka | computer class |
| 22 | auditorio | auditorium |
| 23 | kokoustila 1 | meeting room 1 |
| 24 | kuntoilijatestaus | fitness testing center |
| 25 | luokka 1 | class room 1 |
| 26 | luokka 3-4 | class room 3-4 |
| 27 | luokka 5-6 | class room 5-6 |
| 28 | luokka 7-8 | class room 7-8 |
| 29 | opettajat | teachers |
| 30 | ryhmytötila 13 | work space 13 |
| 31 | ryhmytötila Säkki | work space Säkki |
| 32 | ryhmytötila Tynnyri | work space Tynnyri |
| 33 | voimistelusal | gymnastics |

34 Huoneet / Rooms

1201 - 1217, 1301 - 1319, 1401 - 1407

35 Hotelli / Hotel Kalliopaju

8101 - 8106, 8201 - 8206, 8301 - 8312, 8401 - 8412

Vastaanotto / Reception +358 44 7755 313

Päivystäjä 24h / Janitor 24h +358 44 7755 375

Ravintola / Restaurant +358 44 7755 370

WiFi-Pajulahti wifi-key: **Pajulahti!**



Pajulahti

Pajulahti Olympic Training Center • Pajulahdentie 167 • 15560 Nastola • tel. +358 3 885 511 • www.pajulahti.com

Liikkumaan ohjaaminen Ammattitaitovaatimukset Arvioinnin kohteet ja kriteerit	
Tutkinnon suorittaja osaa suunnitella terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa.	
Asiakasryhmän liikuntatarpeiden ja tavoitteiden kartoittaminen	Tutkinnon suorittaja • kartoittaa asiakasryhmän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen tason tarkoituksenmukaisilla menetelmillä • selvittää asiakasryhmän liikuntaan liittyvät tavoitteet • selvittää asiakkaiden mahdolliset terveydelliset rajoitukset • selvittää asiakkaiden mahdolliset liikuntaan liittyvät erityistarpeet
Liikunnan yksilöllisten erityistarpeiden huomioon ottaminen	Tutkinnon suorittaja • toimii liikunnan asiakasryhmän kanssa asiakaslähtöisesti ottaen huomioon elämänkulun eri vaiheisiin, kuten lapsuuteen, nuoruuteen ja ikääntymiseen, liittyvät erityispiirteet • hyödyntää työssään tietoa terveyden ja toimintakyvyn vaikutuksista asiakkaiden liikuntaan • ottaa huomioon asiakkaiden yksilölliset tavoitteet • hyödyntää tietoa asiakkaiden erityiskysymyksistä ja liikkumisen edistämisen haasteista • toimii ammatillisesti erilaisten kieli- ja kulttuuritaustaisten ihmisten kanssa • ohjaa tarvittaessa asiakkaita edelleen muille asiantuntijoille.
Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan suunnittelu	Tutkinnon suorittaja • laatii asiakasryhmälle terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikuntasuunnitelman • edistää asiakkaiden terveyden kannalta riittävän päivittäisen fyysisen aktiivisuuden toteutumista • tukee asiakkaita löytämään mielekkäitä fyysisen aktiivisuuden muotoja • valitsee liikuntamuodot asiakasryhmän liikuntatarpeiden ja tavoitteiden mukaan • ottaa huomioon asiakkaiden saavutettavissa olevat liikuntamahdollisuudet • ottaa huomioon asiakasryhmän fyysisen ja psyykkisen turvallisuuden • ottaa huomioon terveystieteen osa-alueet, kuten kestävyyskunto, tuki- ja liikuntaelimestön kunto, motorinen kunto, aineenvaihdunta ja kehon koostumus • ottaa huomioon liikunnan Käypä hoito -suositukset • noudattaa terveystavoitteisia liikuntasuosituksia.

Tutkinnon suorittaja osaa edistää liikunnan harrastamista.	
Liikuntamotivaation lisääminen	Tutkinnon suorittaja • ohjaa asiakasta löytämään liikunnasta hyvää oloa, iloa ja virkistystä • luo ohjauksellaan asiakkaille onnistumisen elämyksiä • tarjoaa asiakkaille erilaisia harjoitteluun liittyviä vaihtoehtoja • luo ryhmään kannustavan ilmapiirin, jossa kaikki yksilöt hyväksytään • huolehtii yhteisesti sovittujen toimintasääntöjen noudattamisesta.
Omatoimisen liikunnan tukeminen	Tutkinnon suorittaja • ohjaa asiakkaita sovittamaan fyysisen aktiivisuuden osaksi arkielämää • ohjaa asiakkaita sovittamaan yhteen ohjatun ja omatoimisen liikunnan • vaikuttaa arkiliikunnan esteenä olevien asenteiden poistumiseen.
Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan ohjaaminen	Tutkinnon suorittaja • ohjaa monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti erilaisia liikuntamuotoja asiakasryhmälle laaditun liikuntasuunnitelman mukaisesti • käyttää monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti erilaisia ohjausmenetelmiä • käyttää ryhmäytymistä edistäviä toimintatapoja • eriyttää liikuntaa ottaen huomioon yksilön ja ryhmän tarpeet • soveltaa liikuntaa ottaen huomioon yksilön ja ryhmän tarpeet • käyttää tarvittavia apuvälineitä ja avustaa tarvittaessa • ottaa huomioon ympäristön ja varusteiden soveltuvuuden, turvallisuuden ja hygieenisyyden • hyödyntää tietoa yleisimmistä sairauksista ja niiden aiheuttamista muutoksista liikunta- ja toimintakyvyssä, kun ohjaa asiakkaita • kertoo asiakkaille liikuntamuotoihin ja liikunnan rasittavuuteen liittyvistä turvallisuusnäkökohdista • ohjaa asiakkaita ehkäisemään ja hoitamaan urheiluvammoja • perustelee liikunnan ja terveyden välisen yhteyden • perustelee liikunnan yhteyden toimintakykyyn ja päivittäiseen jaksamiseen • perustelee liikunnan fyysiset vaikutukset • perustelee liikunnan psyykkisen ja sosiaalisen merkityksen • kertoo palautumisen, lihahuollon ja riittävän unen vaikutuksista liikunnan harrastamiseen • kertoo ravinnon ja päihitteettömyyden vaikutuksista liikunnan harrastamiseen

	• huolehtii omalta osaltaan toimintaympäristön savuttomuudesta ja päihteettömyydestä • käyttää tarvittaessa omaa työtään helpottavia apuvälineitä.
Tutkinnon suorittaja osaa toimia ammatillisessa vuorovaikutuksessa liikunnan asiakasryhmän kanssa.	
Ammatillisessa vuorovaikutuksessa toimiminen	Tutkinnon suorittaja • ottaa toiminnassaan huomioon luottamuksen syntyyn ja ylläpitämiseen liittyvät tekijät • kuuntelee asiakkaita aktiivisesti • ottaa huomioon asiakkaiden tarpeet ja toiveet • luo avoimen ja kannustavan ilmapiirin • toimii ammatillisesti vuorovaikutussuhteen eri vaiheissa asiakkaiden kanssa • toimii yhteistyökykyisesti erilaisten ihmisten kanssa • toimii tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti • antaa palautetta yksilölle ja ryhmälle asianmukaisella tavalla ja erilaisin menetelmin • käyttää vuorovaikutussuhteessa tarkoituksenmukaisesti erilaisia menetelmiä.
Tutkinnon suorittaja osaa arvioida liikuntasuunnitelman toteutumista.	
Liikuntasuunnitelman toteutumisen arviointi	Tutkinnon suorittaja • arvioi tavoitteiden mukaisesti asiakkaiden kehittymistä • arvioi asiakkaiden motivoitumista toimintaan • hyödyntää toiminnasta saamaansa palautetta • mukauttaa ohjelmaa tarvittaessa • dokumentoi liikuntasuunnitelman toteutumisen.
Tutkinnon suorittaja osaa edistää liikuntatilanteiden turvallisuutta.	

Turvallisuusvaatimusten noudattaminen	Tutkinnon suorittaja • toimii työssään vastuullisesti • varmistaa, että käytettävillä liikuntapaikoilla on turvallisuussuunnitelma • laatii tarvittaessa turvallisuussuunnitelman käyttämiinsä liikuntapaikkoihin • noudattaa käyttämiensä liikuntapaikkojen turvallisuusmääräyksiä ja -suunnitelmia • työskentelee liikuntatilanteiden turvallisuuden edellyttämällä tavalla • noudattaa ohjatun liikunnan vakuutuskäytäntöjä • noudattaa ohjelmapalvelujen turvallisuuteen liittyviä säädöksiä toimintansa edellyttämässä laajuudessa.
Turvallisuusriskien ennakointi	Tutkinnon suorittaja • ennakoi ja ennaltaehkäisee liikuntatilanteiden turvallisuus- ja tapaturmariskejä • ennakoi ja ennaltaehkäisee uhka-, väkivalta- ja kriisitilanteiden syntymistä.
Ensiavun antaminen	Tutkinnon suorittaja • antaa ensiavun EA1-tasolla • huolehtii tarvittaessa asiakkaan toimittamisesta hoitoon sairaus- ja tapaturmatilanteissa • tiedottaa sovitulla tavalla asiakkaan sairastumisesta tai tapaturmasta esimiehelleen ja asiakkaan huoltajille • toimii ensiaputilanteessa ammatillisesti huomioiden kokonaistilanteen.
Tutkinnon suorittaja osaa arvioida ja kehittää omaa osaamistaan.	
Oman osaamisen arviointi ja kehittäminen	Tutkinnon suorittaja • arvioi omaa liikkumaan ohjaamisen osaamistaan ja kehittymistarpeitaan realistisesti • ottaa vastaan palautetta, käyttää vertaisarviointia ja hyödyntää saamaansa palautetta ammatillisesti • kehittää liikkumaan ohjaamisen osaamistaan.

Liikunnan ammattilaisena toimiminen

Ammattitaitovaatimukset

Arvioinnin kohteet ja kriteerit

Tutkinnon suorittaja osaa toimia liikunnan toimintaympäristöissä

Liikunnan toimintaympäristöissä toimiminen

Tutkinnon suorittaja

- laatii suunnitelman liikuntaan liittyvästä työtehtäväkokonaisuudesta
- koordinoi työtehtäväkokonaisuuden toteuttamista
- edistää työyhteisön tavoitteiden saavuttamista työtehtäväkokonaisuuden avulla
- edistää liikunnallista toimintakulttuuria eri elämänvaiheissa olevien ihmisten elämänculussa
- ottaa toiminnassaan huomioon liikunnan yhteiskunnallisen merkityksen
- hyödyntää toiminnassaan oman alansa tietoperustaa ottaen huomioon yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset ja vallitsevan kulttuurin
- ottaa toiminnassaan huomioon liikunnan hallinnollisen rakenteen ja päätöksentekojärjestelmän
- ottaa toiminnassaan huomioon työnsä edellyttämällä tavalla liikunta-alan toimijoiden erityspiirteet ja roolit
- toimii moniammatillisen yhteistyön periaatteiden mukaisesti erilaisten julkisella, yksityisellä tai kolmannella sektorilla toimivien organisaatioiden kanssa
- ottaa toiminnassaan huomioon työtehtäväkokonaisuuteen liittyviä rahoitusjärjestelmiä
- edistää työssään taloudellista ja tuloksellista toimintaa
- viestii selkeästi suullisesti ja kirjallisesti raportoidessaan asiakkaalle, asiakasryhmälle tai verkostolle
- käyttää tieto- ja viestintäteknologiaa työnsä tukena
- toimii työssään asianmukaisesti suomen tai ruotsin kielellä sekä yhdellä vieraalla kielellä
- toimii yhteistyökykyisesti erilaisten ihmisten kanssa myös monikulttuurisissa ympäristöissä
- laatii työhön liittyvät asiakirjat ohjeiden mukaisesti
- toimii kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti
- arvioi liikuntaan liittyvää työtehtäväkokonaisuutta ja sen toteuttamista.

Omassa työyhteisössä toimiminen	Tutkinnon suorittaja • toimii itsenäisesti ja vastuullisesti omalla vastuualueellaan • toimii työssään yhteistyökykyisesti • edistää toiminnallaan työyhteisön tasa-arvoa • edistää toiminnallaan työyhteisön työhyvinvointia ja myönteistä ilmapiiriä • edistää toiminnallaan työyhteisön toimivia vuorovaikutussuhteita.
Liikkumisympäristön huomioon ottaminen	Tutkinnon suorittaja • hyödyntää työssään toiminta-alueen lähiliikunta- ja liikuntapaikkoja monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti tarpeen mukaan • hyödyntää arjen toimintaympäristöjä liikkumisympäristöinä • arvioi liikkumisympäristön saavutettavuutta, esteettömyyttä, turvallisuutta ja viihtyisyyttä • vaikuttaa työssään liikkumaan aktivoivan toimintaympäristön kehittämiseen
Tutkinnon suorittaja osaa noudattaa työtään ohjaavia säädöksiä.	
Säädösten, määräysten ja ohjeiden mukaan toimiminen	Tutkinnon suorittaja • toimii toimintaympäristössään ajantasaisten ja keskeisten liikunta-alaa koskevien säädösten mukaisesti • toimii liikunta-alaa ohjaavien kansallisten ja kansainvälisten sopimusten ja linjausten mukaisesti • toimii omalla vastuualueellaan turvallisuussäädösten mukaisesti • toimii salassapitovelvollisuuden ja tietosuojasäädösten mukaisesti • toimii ilmoitusvelvollisuutta koskevien säädösten mukaisesti • hankkii toimintaansa tarvittavat luvat.
Tutkinnon suorittaja osaa noudattaa työnsä eettisiä periaatteita.	
Eettisten periaatteiden mukaan toimiminen	Tutkinnon suorittaja • toimii liikunta-alan eettisten periaatteiden ja arvojen mukaisesti • toimii työyhteisön arvojen ja sovittujen toimintaa ohjaavien periaatteiden mukaisesti • toimii tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta edistäen • ottaa toiminnassaan huomioon ammatillisesti asiakkaiden erilaiset ihmiskäsitykset, elämäkatsomukset ja vakaumukset.
Tutkinnon suorittaja osaa edistää liikunnan toimintaympäristön turvallisuutta.	
Toimintaympäristön turvallisuuden edistäminen	Tutkinnon suorittaja • toimii turvallisesti ja vastuullisesti työtehtävässään • toimii vastuullisesti ennaltaehkäisemällä turvallisuusriskejä • toimii vastuullisesti havaittujen turvallisuusriskien poistamiseksi • noudattaa ohjelmapalvelujen turvallisuuteen liittyviä säädöksiä toimintansa edellyttämässä laajuudessa • laatii tarvittavat työtehtäväkokonaisuuteen liittyvät turvallisuusdokumentit.

Työturvallisuuden edistäminen työyhteisössä	Tutkinnon suorittaja • toimii vastuullisesti ennaltaehkäisemällä työturvallisuus- ja tapaturmariskejä työyhteisössä • toimii vastuullisesti havaittujen työturvallisuusriskien poistamiseksi työyhteisössä
Tutkinnon suorittaja osaa edistää omaa työ- ja toimintakykyään.	
Oman työ- ja toimintakyvyn edistäminen	Tutkinnon suorittaja • huolehtii terveytensä kannalta riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta • käyttää työssään fyysistä aktiivisuutta ja terveyttä edistäviä työtapoja • käyttää ergonomisia työtapoja • huolehtii aktiivisesti omasta psyykkisestä työ- ja toimintakyvystään • huolehtii aktiivisesti omasta sosiaalisesta työ- ja toimintakyvystään • ottaa huomioon liikunta-alan toiminnan kuormittavuustekijöiden vaikutuksen omaan työhyvinvointiinsa • huolehtii riittävästä palautumisesta • noudattaa terveitä elämäntapoja.
Tutkinnon suorittaja osaa arvioida ja kehittää osaamistaan liikunnan ammattilaisena.	
Oman osaamisen arviointi ja kehittäminen	Tutkinnon suorittaja • arvioi omaa osaamistaan ja kehittymistarpeitaan liikunnan ammattilaisena realistisesti • kehittää omaa ammattitaitoaan työn asettamien tarpeiden mukaisesti • ottaa palautetta vastaan asiallisesti, käyttää vertaisarviointia ja hyödyntää saamaansa palautetta ammatillisesti • arvioi osaamistaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa.

Liikuntataitojen ohjaaminen Ammattitaitovaatimukset Arvioinnin kohteet ja kriteerit	
Tutkinnon suorittaja osaa suunnitella liikuntataitojen ohjaamista	
Liikunnan perustaitojen kartoittaminen	Tutkinnon suorittaja - havainnoi yksilön liikunnan perustaitoja - testaa tarkoituksenmukaisella tavalla yksilön liikunnan perustaitoja - tunnistaa ja kirjaa yksilön liikunnan perustaitojen kehittymisen vaiheen - määrittelee tavoitteet kartoitusten perusteella.
Lajitaitojen kartoittaminen	Tutkinnon suorittaja - havainnoi yksilön lajitaitoja valitussa liikuntalajissa - testaa tarkoituksenmukaisella tavalla yksilön lajitaitoja - tunnistaa ja kirjaa yksilön taitotason - määrittelee tavoitteet kartoitusten perusteella.
Liikuntataitojen oppimista edistävien harjoitus suunnitelmien laatiminen	Tutkinnon suorittaja - laatii tavoitteellisen vuosisuunnitelman, joka sisältää suunnitelmat liikunnan perustaitojen ja valitun liikuntalajin lajitaitojen kehittämiseen - jaksottaa vuosisuunnitelman tarkoituksenmukaisella tavalla - laatii tuntisuunnitelmat harjoitusjaksoille - valitsee liikuntamuodot tavoitteiden mukaisesti - hyödyntää liikuntataitojen oppimiseen liittyvää teorial tietoa ja käsitteitä - ottaa huomioon liikuntataitojen oppimisen vaiheet - ottaa huomioon siirtovaikutuksen merkityksen liikuntataitojen oppimisessa - ottaa huomioon liikkujan toimintakyvyn.
Tutkinnon suorittaja osaa edistää liikuntataitojen oppimista.	
Liikuntamotivaation lisääminen	Tutkinnon suorittaja - luo ohjauksellaan yksilölle onnistumisen elämyksiä - antaa yksilölle mahdollisuuden tehdä valintoja harjoitteluun liittyvissä asioissa - luo kannustavan ilmapiirin, jossa kaikki yksilöt hyväksytään - huolehtii yhteisesti sovittujen sääntöjen noudattamisesta.
Liikunnan perustaitojen ohjaaminen	Tutkinnon suorittaja - ottaa huomioon havaintojen ja testien tulokset liikunnan perustaitojen ohjatuksaan - ohjaa perustaitojen oppimista riittävän hyvälle tasolle lajitaitojen oppimisen pohjaksi.

Liikuntataitojen oppimista edistävien harjoitteiden ja oppimisympäristöjen luominen	Tutkinnon suorittaja • toimii ohjaustilanteessa tuloksellisesti suhteessa asetettuihin tavoitteisiin • ohjaa valitun lajin liikuntataitojen oppimista tukevia harjoitteita • muokkaa harjoitusympäristöjä oppimista edistäviksi • vaihtelee harjoitusympäristöjä tarkoituksenmukaisesti • vaihtelee harjoitteita tarkoituksenmukaisesti • kannustaa yrittämään harjoitteita • sallii erehtymisen osana oppimisprosessia • asettaa jokaiselle yksilölle sopivankokoiset haasteet • aktivoi ohjauksellaan yksilön eri aistikanavia • perustelee valitsemansa menetelmät oppimisen ja opettamisen näkökulmasta • käyttää erilaisia opetusmenetelmiä vaihtelevasti tilanteen mukaan • käyttää leikkiä tarkoituksenmukaisesti liikuntataitojen oppimisen edistämisessä • eriyttää ohjaustaan ottaen huomioon erilaiset oppimistyylit • soveltaa liikuntaa tarvittaessa • toimii työssään vastuullisesti • noudattaa turvallisuusmääräyksiä.
Taitoharjoittelun ohjaaminen oppimisen alkuvaiheessa	Tutkinnon suorittaja • ohjaa liikuntataidon ydinosan harjoittelemiseen • eriyttää ohjausta eri taitotasoille • lisää vaatimustasoa taitojen kehittymisen mukaan • ohjaa yksilöä keskittymään omaan harjoitteluunsa • käyttää harjoittelussa erilaisia ryhmätyömuotoja • kuuntelee yksilöä ja ymmärtää epäonnistumisia • keskustelee ja kannustaa yksilöä yrittämään ja kokeilemaan lisää.
Taitoharjoittelun ohjaaminen oppimisen harjoitteluvaiheessa	Tutkinnon suorittaja • lisää harjoitteluun taitoelementtejä • ohjaa harjoitteluun paljon toistoja • eriyttää harjoittelua • ohjaa yksilöllistä harjoittelua • lisää vaihtelua harjoittelussa.
Taitoharjoittelun ohjaaminen lopullisessa taitojen oppimisen vaiheessa	Tutkinnon suorittaja • muokkaa harjoitteluympäristöä ja tehtävää • harjoituttaa muuttuvissa ja satunnaisolosuhteissa • ohjaa mielikuvaharjoittelua ja ideomotorista harjoittelua • ohjaa kehon sisäisen palautteen tarkkaan analysointiin • käyttää osaharjoitteita aiempaa enemmän.

Palautteen antaminen	Tutkinnon suorittaja • antaa tietoa suorituksesta • antaa tietoa lopputuloksesta • odottaa yksilön aistimusten ja ajatusten jäsentymistä ennen palautteen antamista • antaa palautetta harkitusti ja sopivasti ajoitettuna • antaa yksilön arvioida itse omaa suoritustaan
Omatoimisen harjoittelun tukeminen	Tutkinnon suorittaja • ohjaa yksilöä omatoimiseen harjoitteluun • sovittaa yhteen yksilön ohjatun ja itsenäisen fyysisen aktiivisuuden.
Tutkinnon suorittaja osaa arvioida liikuntataitojen kehittymistä.	
Liikuntataitojen kehittymisen arviointi	Tutkinnon suorittaja • arvioi yksilön liikuntataitojen kehittymistä tarkoituksenmukaisella testillä tai menetelmällä • mukauttaa ohjelman yksilön tarpeiden muuttuessa • dokumentoi harjoitussuunnitelmien toteutumisen.
Tutkinnon suorittaja osaa arvioida ja kehittää omaa osaamistaan liikuntataitojen ohjaajana.	
Oman osaamisen arviointi ja kehittäminen	Tutkinnon suorittaja • arvioi omaa ammatillista osaamistaan liikuntataitojen ohjaajana realistisesti • hyödyntää saamansa palautetta ammattitaitonsa kehittämiseen • hyödyntää liikunnan uutta tutkimustietoa, koulutusta tai muuta saatavilla olevaa tukea ammattitaitonsa kehittämiseen

Yksilöllinen liikunnanohjaus		
Ammattitaitovaatimukset		
Arvioinnin kohteet ja kriteerit		
Tutkinnon suorittaja osaa luoda luottamuksellisen asiakassuhteen.		
Luottamuksellisen asiakassuhteen luominen	Tutkinnon suorittaja • toimii empaattisesti luodessaan asiakassuhdetta • ottaa toiminnassaan huomioon luottamuksen syntyyn ja ylläpitämiseen liittyvät tekijät • toimii vuorovaikutustilanteissa asiakasta kunnioittavasti • kuuntelee asiakasta aktiivisesti.	
Tutkinnon suorittaja osaa kartoittaa asiakkaan liikuntaan liittyvät yksilölliset tarpeet.		
Asiakkaan liittyvien tarpeiden kartoittaminen	liikuntaan yksilöllisten	Tutkinnon suorittaja • kartoittaa asiakkaan toimintakyvyn, fyysisen aktiivisuuden, liikunnallisen tason ja terveystason tarkoituksenmukaisilla testeillä tai menetelmillä • selvittää asiakkaan liikuntaan liittyvät tavoitteet • selvittää asiakkaan mahdolliset terveydelliset rajoitteet • selvittää asiakkaan liikuntaan liittyvät mahdollisuudet, resurssit ja rajoitteet • ohjaa tarvittaessa asiakkaan edelleen muille asiantuntijoille.
Tutkinnon suorittaja osaa laatia asiakkaalle yksilöllisen liikuntaohjelman.		
Yksilöllisen liikuntaohjelman laatiminen	Tutkinnon suorittaja • laatii asiakkaalle kattavan terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävän liikuntasuunnitelman, joka sisältää jakso- ja harjoitussuunnitelmat • ottaa huomioon asiakkaan tarpeet ja tavoitteet • ottaa huomioon asiakkaan liikuntaan vaikuttavat tekijät • valitsee yhdessä asiakkaan kanssa tavoitteiden kannalta tarkoituksenmukaisimmat liikuntamuodot • noudattaa terveystavoitteisia liikuntasuosituksia • ottaa huomioon terveystason osa-alueet, kuten kestävyyskunto, tuki- ja liikuntaelimestön kunto, motorinen kunto, aineenvaihdunta ja kehon koostumus • hyödyntää suunnittelussa tietoa ihmisen anatomiasta ja fysiologiasta • ottaa suunnitelmassa huomioon ravinnon, levon, palautumisen ja riittävän unen merkityksen • ottaa huomioon asiakkaan fyysisen ja psyykkisen turvallisuuden.	

Tutkinnon suorittaja osaa ohjata asiakasta liikuntaohjelman toteuttamisessa.	
Liikuntamotivaation lisääminen	Tutkinnon suorittaja • ohjaa asiakasta löytämään liikunnasta hyvää oloa, iloa ja virkistystä • luo ohjauksellaan asiakkaalle onnistumisen elämyksiä • tarjoaa asiakkaalle erilaisia harjoitteluun liittyviä vaihtoehtoja • kannustaa asiakasta mahdollisissa vastoinikäymisissä.
Tutkinnon suorittaja osaa edistää liikuntatilanteiden turvallisuutta.	
Vuorovaikutus liikunnanohjaustilanteessa	Tutkinnon suorittaja • kuuntelee asiakasta aktiivisesti • luo avoimen ja kannustavan ilmapiirin • toimii ammatillisesti vuorovaikutussuhteen eri vaiheissa asiakkaan kanssa • toimii yhteistyökykyisesti erilaisten asiakkaiden kanssa • antaa palautetta asiakkaalle asianmukaisella tavalla ja erilaisin menetelmin • käyttää vuorovaikutussuhteessa tarkoituksenmukaisesti erilaisia menetelmiä.
Yksilöllisen liikuntaohjelman ohjaaminen	Tutkinnon suorittaja • ohjaa asiakkaalle tarkoituksenmukaisesti erilaisia liikuntamuotoja laaditun liikuntaohjelman mukaisesti • ottaa huomioon käytettävissä olevat tilat ja liikuntavälineet • ottaa huomioon ympäristön ja varusteiden soveltuvuuden, turvallisuuden ja hygieenisyyden • käyttää tarvittavia apuvälineitä ja avustaa tarvittaessa • hyödyntää ohjauksessa tietoa ihmisen anatomiasta ja fysiologiasta • perustelee asiakkaalle sopivan liikunnan määrän ja liikuntamuodot • perustelee asiakkaalle liikunnan ja terveyden välisen yhteyden • perustelee asiakkaalle liikunnan yhteyden toimintakykyyn ja päivittäiseen jaksamiseen • perustelee asiakkaalle liikunnan fyysiset vaikutukset • perustelee asiakkaalle liikunnan psyykkisen ja sosiaalisen merkityksen • kertoo asiakkaalle liikuntamuotoihin ja liikunnan rasittavuuteen liittyvät turvallisuusnäkökohdat • ohjaa tarvittaessa keskeyttämään harjoittelun • ohjaa asiakasta urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa • ohjaa asiakasta tarvittavassa lihashuollossa • toimii työssään vastuullisesti • noudattaa turvallisuusmääräyksiä.
Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen	Tutkinnon suorittaja • ohjaa asiakasta tekemään terveyttä ja hyvinvointia edistäviä valintoja

	• vaikuttaa asiakkaan arkiliikunnan esteinä olevien asenteiden poistumiseen • ohjaa asiakasta sovittamaan fyysisen aktiivisuuden osaksi arkielämää • ohjaa asiakasta tekemään fyysistä aktiivisuutta lisääviä valintoja arjessaan • ohjaa asiakasta sovittamaan yhteen ohjatun ja omatoimisen liikunnan • ohjaa asiakasta löytämään tekijät, jotka auttavat tätä noudattamaan pysyvästi liikunnallista elämäntapaa.
Terveellisiin ravintotottumuksiin ohjaaminen	Tutkinnon suorittaja • kartoittaa asiakkaan ravintotottumukset tarkoituksenmukaisilla menetelmillä • välittää asiakkaalle tietoa kansallisista ravitsemussuosituksista ottaen huomioon asiakkaan tarpeet • välittää asiakkaalle tietoa pääenergiaravintoaineista ja niiden merkityksestä hyvinvointiin • opastaa suojaravintoaineiden käyttöä noudattaen kansallisia ravitsemussuosituksia • ohjaa asiakasta tarkoituksenmukaisilla menetelmillä kohti oikeaa ateriaritmiä ja energiatasapainoa • välittää tietoa ravitsemussuosituksista ennen fyysistä suoritusta, suorituksen aikana ja palautumisvaiheessa • ohjaa asiakasta tarvittaessa painonhallinnassa • osaa tarvittaessa hyödyntää tietoa eri päihteiden käytön haitoista ja riskeistä • välittää tietoa päihteiden käytön vaikutuksista liikuntasuoritukseen ja hyvinvointiin • ohjaa asiakkaan tarvittaessa muille asiantuntijoille
Rasituksen ja levon yhteensovittaminen	Tutkinnon suorittaja • kertoo palautumisen, levon ja riittävän unen merkityksestä suorituskyykyyn ja hyvinvointiin • ohjaa asiakasta sovittamaan arjessaan yhteen rasituksen ja levon.
Liikuntasuunnitelman toteutumisen arviointi	Tutkinnon suorittaja • arvioi ja testaa tavoitteiden mukaisesti asiakkaan kehittymistä eri osa-alueilla • arvioi asiakkaan motivoitumista liikunnallisen elämäntavan noudattamiseen • mukauttaa suunnitelmaa tarvittaessa • dokumentoi liikuntasuunnitelman toteutumisen.

Tutkinnon suorittaja osaa arvioida ja kehittää omaa osaamistaan	
Oman osaamisen arviointi ja kehittäminen	Tutkinnon suorittaja • arvioi omaa osaamistaan yksilöllisen liikuntaohjelman ohjaajana realistisesti • ottaa vastaan palautetta, käyttää vertaisarviointia ja hyödyntää saamaansa palautetta ammatillisesti • kehittää yksilöllisen liikunnanohjauksen osaamistaan • seuraa oman alansa kehitystä ja hyödyntää alansa asiantuntijaverkostoa.



LIITE 3. ARVIOITSIJAN YHTEYSTIETOLOMAKE

TUTKINTOSUORITUS, Liikunnan ammattitutkinto

Arvioitsijan yhteystiedot

Tutkinnon suorittaja:		Tutkinnon osa:
		Näytön ajankohta:
Arvioitsijan yhteystiedot Nimi: Puhelinnumero:		s-posti
Osoite: Postinumero: -paikka:	Skype-tunnus	
Koulutus/työkokemus:		
Kokemus arvioitsijana toimimisesta:		
Allekirjoitus:		Päiväys:

Oppilaitoksen yhteyshenkilö:

Maria Anttila
maria.anttila@pajulahti.com
 p. 044-7755335

LIITE4. HENKILÖKOHTAINEN TUTKINNON SUORITTAMISSUUNNITELMA

LIKUNNAN AMMATITUTKINTO

Tutkinnon osa:

Tutkinnon suorittaja:

Tutkintosuoritus:	Arvioijat Työnantajan edustaja: Työntekijän edustaja: Opetusalan edustaja:
Tutkintosuoritusta täydentävät dokumentit:	Tutkintotilaisuuden ajankohta:

Työpaikka tai työssäoppimispaikka	
Tutkintosuorituksen aikataulu	
Tutkintosuorituksen yhteistyökumppanit ja työnjako	

Tutkinnon suorittajan itsearviointi Tehtävän suorittamisen hyödyt tutkinnon suorittajalle ja työyhteisölle	
--	--

