

KAINUUN AMMATTIOPISTO,**koulutuksen järjestäjän päättämä, yhteisten tutkinnon osien valinnaiset osaamistavoitteet**

Tutkinto:	Liikunnanohjauksen perustutkinto
Tutkinnon osan nimi:	Yhteiskunta ja työelämäosaaminen
Tutkinnon osan osa-alue:	Hyvinvointiosaaja, valinnainen
Laajuus:	3 osp
Voimassa:	1.8.2025
Hyväksytty (rehtorin päätös):	Päivämäärä ja päätöksen diaarinumero
Tutkinnon osan lisääminen tutkintorakenteeseen:	Lisätään kaikille syksyllä perustutkinnon elokuussa 2025 aloittaville. Lisäksi lisätään muille opintojakson valinneille.

Tutkinnon osan osa-alueessa tavoitteena on, että opiskelija oppii ja syventää tietojaan ja taitojaan, joiden avulla hän voi edistää hyvinvointiaan ja ylläpitää terveyttään. Opiskelija oppii arvioimaan omia elintapojaan ja kehittämään niitä terveyttä ja hyvinvointia edistävään suuntaan. Opintojaksossa perehdytään hyvinvoinnin kannalta keskeisiin osa-alueisiin ravitsemukseen, liikuntaan sekä uneen ja palautumiseen. Opintojakso syventää kaikille ammatillisen perustutkinto-opiskelijoille pakollisen opintojakson Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen osaamistavoitteita. Opintojakso sisältää lähiopetusta ja verkko-opintoja Moodle-oppimisympäristössä sekä itsenäistä opiskelua.

Osaamistavoitteet:**Ravitsemusosaaminen****Opiskelija**

- tietää ateriaritmin merkityksen hyvinvoinnille ja osaa noudattaa ateriaritmiä ruokailussaan
- osaa koostaa ateriansa lautasmallin mukaan
- osaa hyödyntää ravitsemussuosituksia ravitsemuksessaan tietää eri energiaravintoaineiden merkityksen ravitsemuksessa
- tietää keinoja ylläpitää sopivaa energiansaantia päivittäisessä ruokailussaan
- osaa tehdä terveyttä edistäviä valintoja päivittäisessä ruokailussaan
- tietää kasvien merkityksen kestävässä ruokavaliossa

Liikuntaosaaminen**Opiskelija**

- tunnistaa suhteensa liikuntaa
- tietää, miten voi ylläpitää ja vahvistaa suhdettaan liikuntaan
- osaa liikkua liikuntasuosituksen mukaisesti ja itselleen mieluuisalla tavalla
- osaa harjoittaa kestävyyskuntoa
- osaa harjoittaa lihaskuntoa

KAINUUN AMMATTIOPISTO,

koulutuksen järjestäjän päättämä, yhteisten tutkinnon osien valinnaiset osaamistavoitteet

- tietää istumisen tauotuksen terveyshyödyt
- tietää liikunnan yhteiskunnallisen merkityksen
- tunnistaa ja osaa tarkastella liikuntaan ja urheiluun liittyviä kielteisiä asioita kriittisesti

Uni- ja palautumisosaaaminen

- tietää unen ja palautumisen merkityksen hyvinvoinnille
- tunnistaa uneen ja palautumiseen vaikuttavia tekijöitä
- ymmärtää univajeen ja palautumattomuuden vaikutuksia toimintakykyyn
- osaa arvioida stressin vaikutuksia uneen ja palautumiseen
- osaa hyödyntää unihygienian periaatteita unirytmensä ja unen laatunsa parantamiseksi
- osaa tukea omaa unta ja palautumistaan terveillä elämäntavoilla kuten liikunta- ja ravitsemustottumuksilla

Arviointi:

Yhteiset tutkinnon osat arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty. Yhteisten tutkinnon osien osa-alueet arvioidaan asteikolla 1–5 osa-alueen osaamistavoitteiden ja arviointikriteerien mukaisesti. Yhteisen tutkinnon osan osa-alueen arvosana määräytyy sen mukaan, mille arviointiasteikon tasolle opiskelijan osaaminen kokonaisuutena parhaiten sijoittuu.

Arviointikriteeristö:

TYYDYTTÄVÄ 1

Opiskelija

- tarvitsee ajoittain tukea rutiininomaisissa tilanteissa
- toimii vuorovaikutustilanteissa asiallisesti
- tuntee osa-alueen sisältämiä peruskäsitteitä ja tietoja
- käyttää perustietoa kaavamaisesti
- arvioi omaa suoriutumistaan.

TYYDYTTÄVÄ 2

Opiskelija

- toimii pääosin omatoimisesti rutiininomaisissa tilanteissa
- toimii vuorovaikutustilanteissa yhteistyökykyisesti
- tuntee osa-alueen keskeiset käsitteet ja tiedot
- käyttää perustietoa tarkoituksenmukaisesti
- arvioi suoriutumistaan ja tunnistaa vahvuuksiaan ja kehittämisen kohteitaan.

HYVÄ 3

Opiskelija

- toimii omatoimisesti rutiininomaisissa tilanteissa
- toimii tavanomaisissa vuorovaikutustilanteissa yhteistyökykyisesti ja aloitteellisesti
- ratkaisee tavanomaisia ongelmatilanteita
- hallitsee osa-alueen keskeiset käsitteet ja tiedot
- käyttää tietoa monipuolisesti

KAINUUN AMMATTIOPISTO,

koulutuksen järjestäjän päättämä, yhteisten tutkinnon osien valinnaiset osaamistavoitteet

- arvioi suoriutumistaan ja tekee ehdotuksia toimintansa kehittämiseksi.

HYVÄ 4

Opiskelija

- toimii omatoimisesti rutiininomaisissa ja vaihtelevissa tilanteissa
- toimii tavanomaisissa vuorovaikutustilanteissa yhteistyökykyisesti ja rakentavasti
- ratkaisee ongelmatilanteita käyttäen monipuolisia tapoja
- hallitsee osa-alueen käsitteet ja tiedot sekä tunnistaa siihen liittyviä erityispiirteitä
- soveltaa tietoa monipuolisesti ja perustellusti
- muuttaa toimintaansa saamansa palautteen ja omien havaintojensa pohjalta.

KIITETTÄVÄ 5

Opiskelija

- toimii omatoimisesti ja suunnitelmallisesti rutiininomaisissa ja vaihtelevissa tilanteissa
- toimii vaihtelevissa vuorovaikutustilanteissa yhteistyökykyisesti ja rakentavasti
- ratkaisee ongelmatilanteita monipuolisilla tavoilla ja tekee kehittämissuhteita
- hallitsee osa-alueen käsitteet ja tiedot laaja-alaisesti ja syvällisesti
- soveltaa tietoa monipuolisesti, perustellusti ja kriittisesti
- kehittää suunnitelmallisesti toimintaansa saamansa palautteen ja omien havaintojensa pohjalta.

Osaamisen osoittaminen:

Opiskelija osoittaa osaamisensa palautettavilla tehtävillä.