

Paikallisten valinnaisten opintojaksojen muutokset ja lisäykset

Yhteiset opintojaksot

DG03 Digitaitojen projektiopinnot (KYL ja KuLu)

Oppiaineet

- Digitaidot

Opintojakson vapaa kuvaus

Opiskelija osallistuu yhteen tai useampaan opettajan kanssa yhdessä määriteltyyn digitaitoihin liittyvään oppimiskokonaisuuteen. Opinnot voivat olla esimerkiksi digitaalisen tuotoksen yms. suunnittelemista ja toteuttamista yksin tai tiimityönä. Projekti voi myös koostua digitaitoihin liittyvistä useamman koulun yhteistyössä toteutettavista oppimiskokonaisuuksista Suomessa tai kansainvälisesti. Opintojakson toteutumisesta tiedotetaan tarkemmin lukuvuoden aikana.

Opintojakson arviointi

Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä.

Opintopisteet

2 op

FY14 Fysiikan laboratorion aloitus (KYL ja KuLu)

Sisältö

Fysiikan opintojaksojen aiheista mittauksia.

Opintojakson vapaa kuvaus

Opintojaksolla opiskelija oppii tekemään fysiikan kokeita: suunnittelemaan mittauksia ja tulkitsemaan tuloksia. Opiskelija perehtyy työturvallisuuteen ja tutustuu fysiikan tutkimuslaitteiden käyttöön.

Tavoitteet

Opiskelija harjoittaa fysiikan tutkimisen taitoja.

Arviointi

Arviointi pohjautuu opetussuunnitelman perusteiden mukaiseen monipuoliseen näyttöön. Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä.

Opintopisteet

1 op

FY15 Fysiikan laboratorion jatko (KYL ja KuLu)

Sisältö

Fysiikan opintojaksojen aiheista mittauksia.

Opintojakson vapaa kuvaus

Opintojaksolla opiskelija jatkaa fysiikan kokeiden tekemistä: suunnittelee mittauksia ja tulkitsee tuloksia. Opiskelija perehtyy työturvallisuuteen ja tutustuu fysiikan tutkimuslaitteiden käyttöön.

Tavoitteet

Opiskelija vahvistaa fysiikan tutkimisen taitoja

Arviointi

Arviointi pohjautuu opetussuunnitelman perusteiden mukaiseen monipuoliseen näyttöön. Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä.

Opintopisteet

1 op

L19 Liikkuva opiskelu-kurssi, 2 op (KYL ja KuLu)

Tavoitteet

Paikallinen lisäys

- Hyvinvoinnin ja aktiivisuuden lisääminen koulupäivään
- Tavoitteena harjoitella ryhmänohjaustaitoja ja lisätä koulun

liikunnallisuutta.

- Suunnitella ja kehittää koulun aktiivisuutta lisäävää toimintaympäristöä ja järjestää ja ohjata erilaisia liikuntatapahtumia ja taukoaktiviteettejä yms.
- Harjoitella vuorovaikutustaitoja ja lisätä yhteisöllisyyttä.

Keskeiset sisällöt

Paikallinen lisäys

- Opiskelijoiden suunnitteleminen liikunta-aktiviteettien organisointi ja toteutus.
- Mahdollinen yhteistyö oppilaskunnan, muiden oppilaitosten sekä paikallisten liikuntajärjestöjen kanssa.

TE5 Terveyttä tekemässä, 2 op (KYL, KuLu)

Tavoitteet

Paikallinen lisäys

- Syventää terveysosaamista erityisesti taitojen, kriittisen ajattelun ja itsetuntemuksen osa-alueilla
- Ajankohtaisten terveysilmiöiden ymmärtäminen
- Terveyden- ja hyvinvointialan ammatteihin ja koulutukseen tutustuminen mahdollisuuksien mukaan.
- Valmiuksien parantaminen terveystiedon yo-kokeessa pärjäämiseen
- opetella käyttämään terveysteknologian eri sovelluksia
- Vuorovaikutus oppimisessa

Keskeiset sisällöt

Paikallinen lisäys

- Terveystaitojen harjoittelu (esim. ensiapu, mittaaminen ja hyvinvointitaidot)
- Ajankohtaisten terveysilmiöiden tarkastelu
- Mahdolliset opintokäynnit ja vierailijat
- Terveyden- ja hyvinvointialoihin tutustuminen mahdollisuuksien mukaan
- Yhteistyö koulun terveydenhuoltohenkilöstön ja opinto-ohjauksen kanssa
- Yhteistyö kaupungin terveydenalan ja järjestöjen kanssa mahdollisuuksien mukaan

Kuusankosken lukio

YRT10 Käpyjä ja kartonkia: metsän merkitys Kymenlaaksossa (KuLu)

Oppiaineet

- Yrittäjyys- ja työelämätaidot

Laaja-alainen osaaminen opintojaksossa

Eettisyys ja ympäristöosaaminen

Monitieteinen ja luova osaaminen

Yhteiskunnallinen osaaminen

Lyhyt kuvaus opintojaksosta

YRT09 opintojaksolla syvennät osaamistasi metsän merkityksestä Suomelle ja erityisesti Kymenlaaksolle. Opintojakso on oppiainerajat ylittävä (biologia, maantieto, historia, yhteiskuntaoppi, yrittäjyyskasvatus). Opintojakso sisältää asiantuntijavierailuja ja/tai kohdevierailuja. Verlan maailmanperintökohde on keskeinen yhteistyökumppani. Opintojaksolla opiskelu on toiminnallista. Opintojaksoa suositellaan toisen ja/tai kolmannen vuoden opiskelijoille.

Opintojakson arviointi

Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä. Opiskelija kokoaa oppimansa oppimispäiväkirjaan ja/tai oppimisportfolioon. Opintojakso voi sisältää opiskelijan tutkimuksellisen perehtymisen paikallisesti kiinnostavaan opintojakson teemoihin kytkeytyvään aiheeseen.

Opintopisteet
2 op

YH08 Osallistumis- ja projektikurssi (KuLu)

Oppiaineet

- Yhteiskuntaoppi

Laaja-alainen osaaminen opintojaksossa

Vuorovaikutusosaaminen

Yhteiskunnallinen osaaminen

Tavoitteet

- opitaan vastuunottoa yhteisistä asioista
- opitaan toimimaan yhteistoiminnallisesti
- opitaan vaikuttamaan yhteisiin asioihin

Keskeiset sisällöt

- opiskelijat osallistuvat oppilaskunnan toimintaan tai ottavat muutoin vastuuta yhteisten asioiden hoidosta
- opiskelijat suunnittelevat ja toteuttavat erilaisia teemoja ja tapahtumia ja/tai pyrkivät vaikuttamaan yhteiskunnallisiin asioihin

Opintojakson arviointi

Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä.

Opintopisteet
2 op

KU09 Keramiikka ja muotoilu (KuLu)

Oppiaineet

- Kuvataide

Laaja-alainen osaaminen opintojaksossa

Hyvinvointiosaaminen

Itselle merkityksellisen visuaalisen kulttuurin ymmärtäminen ja ilmaiseminen tukee identiteettien rakentumista, ihmisenä kasvua, hyvinvointia ja elinikäistä oppimista.

Monitieteinen ja luova osaaminen

Taiteelle ominainen työskentely hyödyntää erilaisia tutkimisen, ilmaisemisen, esittämisen ja toiminnan tapoja. Opinnoissa kulttuurisia ilmiöitä tutkitaan visuaalisuutta ja muita tiedon tuottamisen tapoja käyttämällä.

Eettisyys ja ympäristöosaaminen

Opiskelijaa ohjataan pohtimaan omia valintojaan, ratkaisujaan ja tekojaan kestävän elämäntavan näkökulmasta. Opinnot syventävät osaamista erilaisten materiaalien ja teknologioiden kestävästä käytöstä.

Opintojakson vapaa kuvaus

Tutustutaan muotoiluprosessiin muotoillen savesta, paperimassasta sekä kipsistä. Keramiikka opintojaksolla valmistetaan sisustus-, koriste- ja käyttöesineitä. Käsien rakennustekniikoiden lisäksi opetellaan dreijausta ja muottityöskentelyä. Tutustutaan keramiikan historiaan ja käyttökulttuuriin, design-muotoiluun sekä veisto- ja tilataiteeseen. Punasavi, valkosavi, raakapolttu, lasituspolttu, kipsi, mosaiikki, posliininmaalaukset.

Paikallinen lisäys tavoitteille

- syventää omaa osaamistaan ja hahmottamistaan kolmiulotteisessa muotoilussa
- oppii keskeisiä sisältöjä ja ilmiöitä design-suunnittelusta
- tarkastelee rakennettuja ja luonnon ympäristöjä kulttuurisen moninaisuuden ja kestävän kehityksen kannalta

Paikallinen lisäys keskeisille sisällöille

- eri materiaalien tuntemus ja tekniikat, esim. keramiikan työstö ja lasitus, kipsi, paperimassa
- eri aikakausien tyyliä ja materiaalien käyttötapoja erilaisissa muotoiluissa ja arkkitehtuureissa
- kestävä kehitys, materiaalin tuntemus sekä materiaalien valinnat eri sisältöihin liittyen
- design-suunnittelun keskeisiä sisältöjä ja ilmiöitä

Opintojakson arviointi

Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä.

Opintopisteet
2 op

***KU11* Diplomikurssi (KuLu)**

Oppiaineet

- Kuvataide

Opintojakson vapaa kuvaus

Kuvataiteen lukiodiplomi koostuu toteutettavasta työnäyttekansioista, portfolioista ja siihen liittyvästä kirjallisesta tehtävästä. Portfolio ja kirjallinen tehtävä perustuvat teemaan, jonka oppilas valitsee annetuista tehtävistä. Kuvataiteen diplomi suoritetaan Opetushallituksen laatimien ohjeiden ja tehtävien perusteella. Opinnäyte tehdään Opetushallituksen laatimien tehtävien pohjalta (www.opi.fi). Tehtäviin tutustutaan etukäteen ennen kurssin alkua.

Opintojakson arviointi

Arviointi 4-10/ S suoritusmerkintä.

Lukiodiplomin voi suorittaa myös tavallisena kurssina, jolloin opiskelija saa ainoastaan kurssimerkinnän.

Opintopisteet
2 op

KU12 Valokuvaus ja elokuva (KuLu)

Oppiaineet

- Kuvataide

Opintojakson vapaa kuvaus

Valokuvaus: Kuvailmaisun syventäminen taiteellisen työskentelyn kautta valokuvataiteen keinoin ja välinein. Kameratyöskentely ja digitaalinen kuvakäsittely.

Elokuva: Kuvailmaisun syventäminen oman ja ryhmän työskentelyn kautta videotaiteen keinoin ja välinein. Käsikirjoituksen teko, kuvaus ja editointi digitekniikalla. Klassikkojen ja ajankohtaisien elokuvien katselua sekä analysointia.

Opintojakson arviointi

Arviointi S suorituserkintä.

Opintopisteet
2 op

DG07 Syventävää Python-ohjelmointia (KuLu)

Oppiaineet

- Digitaidot

Opintojakson vapaa kuvaus

Ohjelmoinnin jatkojaksolla opiskelija syventää Python-ohjelmoinnin taitojaan. Ohjelmointitehtävien lisäksi valmistetaan harjoitustyö.

Paikallinen lisäys tavoitteille

- syvennetään Python-ohjelmoinnin osaamista

Paikallinen lisäys keskeisille sisällöille

- syvennetään ohjelmoinnin taitoja
- tehdään oma tietokoneohjelma

Opintojakson arviointi

Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä.

Opintopisteet
2 op

DG08 Verkkosivut ja PHP-ohjelmointi (KuLu)

Oppiaineet

- Digitaidot

Opintojakson vapaa kuvaus

Opiskelija oppii PHP-ohjelmointikielen, HTML-merkintäkielen ja CSS-kuvauskielen perusteet ja oppii tekemään verkkosivuja, joiden toimintaa ohjaa taustaohjelma. Ohjelmointitehtävien lisäksi valmistetaan harjoitustyö.

Paikallinen lisäys tavoitteille

- opiskelija oppii PHP-ohjelmointikielen perusteet
- opiskelija oppii HTML- ja CSS-merkintäkielten perusteita
- opiskelija osaa laatia pienimuotoisen ohjelmoidun verkkosivuston

Paikallinen lisäys keskeisille sisällöille

- PHP-ohjelmointikielen syntaksi ja kielioppi
- lauseet, muuttujat, algoritmit, funktiot
- HTML5- ja CSS-syntaksi ja tärkeimmät määreet

Opintojakson arviointi

Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä.

Opintopisteet
2 op

DG09 Verkkosivujen ohjelmointi (KuLu)

Oppiaineet

- Digitaidot

Opintojakson vapaa kuvaus

Ensimmäisen verkkosivujen opintojakson jatkoksi opiskelija oppii hyödyntämään verkkosivuillaan CSS3-kuvauskieltä ja huomioimaan eri laitteet responsiivisella suunnittelulla. PHP-ohjelmoinnin taitoja syvennetään. Ohjelmointitehtävien lisäksi valmistetaan harjoitustyö.

Paikallinen lisäys tavoitteille

- CSS3:n hyödyntäminen
- Eri alustojen huomioiminen
- PHP-ohjelmoinnin taitojen syventäminen

Opintojakson arviointi

Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä.

Opintopisteet
2 op

DG10 3D-tulostaminen ja mallintaminen (KuLu)

Oppiaineet

- Digitaidot

Opintojakson vapaa kuvaus

Opiskelija oppii mallintamaan 3D-malleja ja tulostamaan niitä.

Paikallinen lisäys tavoitteille

- opiskelija osaa mallintaa tulostettavan kappaleen
- opiskelija osaa valmistella mallin tulostettavaksi
- opiskelija osaa 3D-tulostaa

Opintojakson arviointi

Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä.

Opintopisteet
2 op

DG11 Hakukone haltuun (KuLu)

Oppiaineet

- Digitaidot

Opintojakson vapaa kuvaus

Tällä opintojaksolla kehität tiedonhakemistasi ja hakemasi tiedon arviointia. Nämä kaksi taitoa ovat avaintaitoja monien lukio-opintojen opiskelussa sekä tulevaisuuden jatko-opinnoissa ja useimmissa työtehtävissä.

Paikallinen lisäys tavoitteille

- Opiskelija osaa etsiä tietoa tavoitteellisesti, systemaattisesti ja tehokkaasti
- Opiskelija osaa arvioida tiedon luotettavuutta ja olemaan lähdekriittinen
- Opiskelija ymmärtää mitä tarkoittaa tiedon eettinen käyttö

Laaja-alainen osaaminen opintojaksossa

Monitieteinen ja luova osaaminen

Opintojaksolla käsitellään lähdekriittisyyttä ja opetellaan monilukutaitoa digiajassa. Tiedonhaku on myös osa jatkuvaa oppimistaitojen kehittämistä.

Opintojakson arviointi

Arvioidaan suoritusmerkinnällä (hyväksytyt/hylätty)

Opintopisteet
2 op

PS07 Hyvinvoinnin psykologiaa (KuLu)

Oppiaineet

- Psykologia

Paikallinen lisäys tavoitteille

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija perehtyy keskeisiin hyvinvointia edistäviin tekijöihin, kuten stressinhallintakeinoihin ja psykologian keskeisiin ajatuksiin elämänhallinnasta. Opiskelija syventää omia elämänhallintakeinojaan, kehittää itsetuntemustaan ja itsetuntoaan ja tutustuu asioihin, jotka vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin. Tavoitteena on opiskelijan hyvinvoinnin edistäminen ja ymmärrys elämänhallinnan psykologisista tekijöistä.

Opintojakson arviointi

Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä.

Opintopisteet
2 op

ENA16 Yhdysvaltalainen, isobritannialainen ja irlantilainen kulttuuri ja yhteiskunta (KuLu)

Oppiaineet

- Vieraat kielet, englanti, A-oppimäärä

Opintojakson vapaa kuvaus

ENA16 American, British and Irish Culture and Society, 2 cr

ENA16 Yhdysvaltalainen, isobritannialainen ja irlantilainen kulttuuri ja yhteiskunta, 2 op
Opintojakson aikana opiskelija perehtyy syvemmin kolmeen itse valitsemaansa aiheeseen (1 aihe/valtio), josta hän koostaa kirjallisen tai suullisen esityksen. Kuhunkin maahan käytetään kolmasosa opintojaksosta. Opintojakson luonne on osittain työpajatyyppinen eikä sitä voi siksi suorittaa itsenäisesti.

Paikallinen lisäys tavoitteille

- Opintojaksolla tutustutaan amerikkalaiseen, isobritannialaiseen ja irlantilaiseen historiaan, kulttuuriin ja yhteiskuntaan.

Opintojakson arviointi

Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä.

Opintopisteet
2 op

Kouvolan Yhteislyseo

Historia

HI17 Sotien historia, 2 op

Tavoitteet

Paikallinen lisäys • Opintojakson tavoitteena on, että opiskelija oppii tuntemaan syitä siihen, miksi soditaan. Opiskelija ymmärtää eri lähtökohdat, joiden vuoksi sotia on syttynyt ja miksi rauhansopimukset joskus epäonnistuvat. Sotien historia avaa tapahtumia ensimmäisestä dokumentoidusta taistelusta toiseen maailmansotaan.

Keskeiset sisällöt

Paikallinen lisäys • Opintojaksolla keskitytään sotien ja sodankäynnin historiaan. Opintojaksolla voidaan tarkastella joitakin sotimisen osa-alueita, jotka voivat vaihdella osallistujien halukkuuden mukaan. Opintojaksolla tutkitaan mm. taktiikan kehitystä, keksintöjä ja tekniikkaa, siviilien ja sotavankien kohtelua ja sodan sääntöjä.

Paikallinen lisäys

Laaja-alainen osaaminen

Vuorovaikutusosaaminen Historiallinen eläytyminen.

Eettisyys ja ympäristöosaaminen Sodan tuhoava vaikutus, historiallinen empatia

Opintojakson arviointi Paikallinen lisäys Opintojakson arvioinnissa noudatetaan LOPS 2021 perusteiden arviointiohjeita, suoritusmerkintä.

Opintojakson vapaa kuvaus

Opintojaksossa tarkastellaan sotien vaikutuksia eri yhteiskunnissa, taktiikan ja tekniikan kehitystä sekä sotaa äärimmäisenä yhteiskunnallisena kriisinä.

arviointi: hyväksytyt/ hylätty

Biologia

BI10 Syventävä solu- ja ihmisbiologia, 2 op

Tavoitteet

Tavoitteena on, että opiskelija

- syventää solubiologiaan, anatomiaan, fysiologiaan ja perinnöllisyyteen liittyviä asioita
- hankkii valmiuksia biologian ylioppilaskirjoituksiin ja lukion jälkeisiin opintoihin

Keskeiset sisällöt

- solun rakenne ja toiminta
- anatomia ja fysiologia
- perinnöllisyys

Opintojakson arviointi

Suoritusmerkintä

Opintojakson vapaa kuvaus

Opintojaksolla syvennetään ymmärrystä solubiologiasta, anatomiasta, fysiologiasta ja perinnöllisyydestä.

Valmennus yliopistojen valintakokeisiin

Valmennus biologian jatko-opintoihin aikoville, 2 op

Tavoitteet

Tavoitteena on, että opiskelija

- syventää valintakokeen kannalta tärkeimpiä lukion biologian sisältöjä
- saa tietoa valintakoetilanteisiin liittyvistä järjestelyistä ja valmistautumistavoista
- harjaantuu vastaamaan valintakoetyyppisiin tehtäviin.

Keskeiset sisällöt

- elämä ja evoluutio
- ekologian perusteet
- ihmisen vaikutukset ekosysteemeihin
- solu ja perinnöllisyys
- biotekniikka ja sen sovellukset

Opintojakson arviointi

Suoritusmerkintä

Opintojakson vapaa kuvaus

Opintojakso auttaa opiskelijaa valmistautumaan yliopistojen biologian valintakokeisiin.

Valmennus lääketieteen opintoihin aikoville, 2 op

Tavoitteet

Tavoitteena on, että opiskelija

- syventää valintakokeen kannalta tärkeimpiä lukion biologian, fysiikan ja kemian sisältöjä
- saa tietoa valintakoetilanteisiin liittyvistä järjestelyistä ja valmistautumistavoista
- harjaantuu vastaamaan valintakoetyyppeihin tehtäviin.

Keskeiset sisällöt

- lukiobiologian syventäminen
- lukiofysiikan syventäminen
- lukiokemian syventäminen

Opintojakson arviointi

Suoritusmerkintä

Opintojakson vapaa kuvaus

Opintojakso auttaa opiskelijaa valmistautumaan yliopistojen lääketieteen valintakokeisiin.

Studies in english-linja

***F101e* Introduction to philosophy**

The course gives students an introduction to philosophical thinking. It deals with the foundations of philosophy such as critical and analytical thinking, logic and argumentation.

***F102e* Ethics**

The course discusses ethical theories, questions and terminology. It equips students with tools to analyze moral questions from different points of view. The course also deals with contemporary ethical issues such as animal and minority rights and questions related to nature conservation.

Kouvolan Yhteislyseon urheilulinja

Opintojaksot/jaksotus:

1. vuosi

- URH01 Minä urheilijana 2 op
- URH02 Urheilijan hyvinvointi ja terveys 2 op

2. Vuosi

- URH03 Suorituskyky ja palautuminen 2 op
- URH04 Valmennusoppi 1 – Valmentaminen ja ohjaaminen (VOK1) 2 op

3. Vuosi

- URH05 Valmennusoppi 2 – Huippu-urheilijaksi valmentautuminen (VOK1) 2 op
- URH06 Urheilu ammattina 2 op

URH01 Minä urheilijana 2 op

Tavoitteena on, että opiskelija

- laajentaa itsetuntemustaan ja selkiyttää urheilijaidentiteettiään huomioiden muut elämän roolit
- tiedostaa ja tunnistaa itselle tärkeitä asioita ja arvoja, jotka ohjaavat tavoitteellista tapaa olla urheilija
- ymmärtää hyvään yhteistyösuhteeseen vaikuttavat vuorovaikutukselliset tekijät ja osaa ottaa näitä tekijöitä huomioon omassa valmennusryhmässään
- tiedostaa omat urheilulliset tavoitteensa ja pohtii omaa urheilijapolkuaan.

Keskeiset sisällöt

- itsetuntemus (omien arvojen tutkiminen ja tunnistaminen, identiteettityöskentely, millainen ihminen ja urheilija olen, omien ajatustapojen tunnistaminen)
- urheilijan polku ja kaksoisura
- tavoitteiden asettelu urheilussa
- yhteistyötaitojen keskeiset perusteet (arvostava kohtaaminen, myönteinen suhtautuminen, vuorovaikutustaidot, palautteen antaminen ja vastaanottaminen)

- itsensä kehittämisen taidot, ihmisenä kasvu, psyykkisten taitojen kehittäminen ja elämänhallintataidot
- liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa
- urheilija-analyysi
- antidoping-toiminta ja eettisesti vastuullinen urheilu
- tarvittaessa yhteistyö urheilutoimijoiden verkoston ja muiden sidosryhmien kanssa

Opintojakson arviointi

Suoritusmerkintä

URH02 Urheilijan hyvinvointi ja terveys 2 op

Tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää hyvinvoinnin ja terveyden merkityksen yleisesti ja omalla urheilijapolulla
- ymmärtää ja tunnistaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä edistäviä ja kuormittavia tekijöitä
- oppii arvioimaan omaa terveyttään ja hyvinvointiaan.

Keskeiset sisällöt

- fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja urheilijan terveys
- arjen hallinta ja suunnittelu
- stressi ja stressinhallinta
- hyvinvointia ja jaksamista tukeva toiminta
- unen ja ravinnon merkitys urheilijalle
- urheiluvammat ja niiden ennaltaehkäisy
- tarvittaessa yhteistyö urheilutoimijoiden verkoston ja muiden sidosryhmien kanssa

Opintojakson arviointi

Suoritusmerkintä

URH03 Suorituskyky ja palautuminen 2 op

Tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää monipuolisesti suorituskykyyn ja sen kehittämiseen vaikuttavia tekijöitä
- syventää kuormittumiseen ja palautumiseen liittyviä tietoja ja taitoja
- saa tukea huippu-urheilijaksi kehittymiseen

Keskeiset sisällöt

- palautuminen, uni ja lepo
- fyysiset suorituskykytekijät (voima, kestävyys, nopeus, liikkuvuus) ja niiden merkitys urheilussa

- psyykkinen kuormitus ja palautuminen
- kehonhuolto ja rentoutus
- liikkuvuus ja sen harjoittelu
- uni ja ravitseminen osana palautumista
- testaus (kehityksen seuranta, testaamisen merkitys ja tarkoitus), eri ominaisuuksien/lajien tyypilliset testit
- liikunnan fysiologiset perusteet
- tarvittaessa yhteistyö urheilutoimijoiden verkoston ja muiden sidosryhmien kanssa

Opintojakson arviointi

Suoritusmerkintä

URH04 Valmennusoppi 1 – Valmentaminen ja ohjaaminen (VOK1-koulutus) 2 op

Suoritetaan osana VOK1, Valmentaja- ja ohjaajakoulutusta, yhteistyössä Kouvolan Urheiluakatemia ja Kymenlaakson liikunnan kanssa. Koulutuksesta saa tutkintotodistuksen. VOK1-koulutus on alin taso yleiseurooppalaisessa 5-portaisessa valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmässä.

Tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää paremmin omaa urheiluvalmentautumistaan ohjaamisen ja valmentamisen näkökulmasta
- saa valmiuksia liikuntatilanteen ohjaamisen laadukkaaseen toteuttamiseen
- saa valmiuksia harjoittelun suunnitteluun ja arviointiin ohjaamisen ja valmentamisen näkökulmasta
- oppii jäsentämään harjoitteluaan ja ymmärtämään harjoitteluun liittyviä taustatekijöitä, tukitoimia sekä harjoitteluun liittyviä edellytyksiä.

Keskeiset sisällöt

- kannustava ohjaaja ja valmentaja
- ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu
- oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa
- fyysinen harjoittelu
- harjoittelun suunnittelu ja arviointi
- valmentajana ja ohjaajana kehittyminen
- herkkyyksikausien huomiointi harjoittelussa
- taitoharjoittelu
- tarvittaessa yhteistyö urheilutoimijoiden verkoston ja muiden sidosryhmien kanssa

Opintojakson arviointi

Suoritusmerkintä

URH05 Valmennusoppi 2 – Huippu-urheiluun valmentautuminen

Tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää huippu-urheilijaksi kehittymisen ja valmentautumisen vaatimustason
- tutustuu eri lajien huippu-urheilijoiden ja valmentajien kokemuksiin huipulle harjoittelussa ja valmentautumisessa
- syventää ja hyödyntää laaja-alaisesti valmennustietoa omalla huippu-urheilijapolulla
- perehtyy lajien vaatimuksiin lajianalyysin avulla.

Keskeiset sisällöt

- lajianalyysi
- eri lajien urheilija- ja valmentajavierailut
- kansallinen ja kansainvälinen vaatimustaso eri lajeissa
- opiskelija saa lisää eväitä sekä yhdessä että yksin tapahtuvan harjoittelun laadun parantamiseksi sekä itsensä kehittämiseksi urheilijana.
- kilpailuun valmistautuminen
- eettinen harjoittelu
- psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet valmennuksessa
- tarvittaessa yhteistyö urheilutoimijoiden verkoston ja muiden sidosryhmien kanssa

Opintojakson arviointi

Suoritusmerkintä

URH06 Urheilu ammattina 2 op

Tavoitteena on, että opiskelija

- saa valmiuksia ammattiurheilijan uralle
- ymmärtää ammattiurheilun vaatimuksia ja saa tietoa laaja-alaisesti urheilu-uraan ja ammattiurheiluun liittyvistä tekijöistä.

Keskeiset sisällöt

- mitä on ammattilaisuus (urheiluammattilaisuuden erityispiirteitä ja mitä on olla ammattilainen, oman lajin ammattilaisuuden erityispiirteitä ja mitä ammattilaisuuteen kuuluu omassa lajissa)
- itsensä johtaminen (ammattiurheilijan identiteetin vahvistaminen, uskallus lähteä ammattilaiseksi, itsetuntemus, ajanhallinta)
- verkostoitumistaidot ja asiantuntijoiden hyödyntäminen (vuorovaikutustaidot, yrittäjyysosaaminen)
- urheilu työ- ja toimintaympäristönä (kaksoisura, urasiirtymä, urheilu-ura ja opiskelu, urheilun sopimukset, vakuutukset, eläkemaksut)
- urheilijan talousosaaminen (urheilutulot, talouden budjetointi, urheilijan yrittäjyys, rahastointimahdollisuudet)

- urheilijabrändin rakentaminen (media- ja someosaaminen, esiintymistaidot, sponsorointiyhteistyö, urheilumanagerointi)
- tarvittaessa yhteistyö urheilutoimijoiden verkoston ja muiden sidosryhmien kanssa

Opintojakson arviointi

Suoritusmerkintä