

Examensfordringar för yrkeshögskoleexamen i idrott med examensbenämningen idrottsinstruktör YH (210 sp)

Kompetensmål för utbildningen som helhet

Målet är att utbilda idrottsinstruktörer med ett brett baskunnande inom yrkets olika delområden samt ett fördjupat kunnande inom ett av programmets inriktningsalternativ; idrott, träning eller hälsofrämjande. Idrottsinstruktören kan leda och samarbeta med idrotts- och motionsutövare och stöda dem i deras idrottsliga utveckling. Hen kan planera, genomföra och utvärdera olika former av motions- och idrottsevenemang. Idrottsinstruktören med profil i träning är kompetent som tränare inom sitt eget område/sin egen gren. Idrottsinstruktören med profilering i hälsofrämjande kan dessutom planera, genomföra, utvärdera och utveckla hälsofrämjande aktiviteter och projekt på individ, grupp- och samhällsnivå, både självständigt och i samarbete med andra yrkesgrupper.

Utbildningen innehåller både teoretiska studier och yrkespraktik. I studierna poängteras vikten av vetenskapligt tänkande och en forskningsbaserad kunskapsgrund, som i praktiken ger förutsättningar för ett evidensbaserat arbetssätt och förmåga att utveckla yrket och den egna yrkeskompetensen. Studenten kan delta i mångprofessionella team och i projekt som sakkunnig, vara med i utveckling av digitala tjänster samt delta i innovationer inom E-hälsa. Kunskaper om kommunikation, lärande, ledarskap och företagsamhet utgör viktiga komponenter i ämnet. Studieplanen kompletteras även av språkstudier och vissa kurser kan föreläsas på engelska.

GRUNDSTUDIER (60 sp)

Allmänna grundstudier (30 sp)

SPRÅKMODUL (15 sp)

Kompetensmål

Om studenten har svenska eller finska som sitt modersmål måste de kompetenskrav som enligt lagen (424/2003, 6§) krävs av offentligt anställda uppfyllas. Du ska kunna fungera professionellt i olika språkliga situationer inom ditt eget område. Du kan anpassa ditt språk till varierande kommunikationssituationer och har redskap och förutsättningar för att utveckla dina kommunikationsfärdigheter.

I modulen ingår studier i

Svenska 5

Finska 5

Engelska 5

SAMHÄLLSORIENTERAD MODUL (15 SP)

Kompetensmål

Studenten utvecklar grunder för att bli målmedveten och självständig i sitt lärande och i sin karriärsutveckling. Studenten lär sig att kritiskt analysera sin omvärld, både globalt och beträffande den enskilda organisationen. Detta för att verka för en hållbar samhällsutveckling. Studenten utvecklar en grundläggande förståelse för relationen mellan människan och samhället för att främja hälsa och välfärd. Hen förstår betydelsen av kommunikativ och social kompetens samt etisk reflektion i människonära yrken. Studenten inser möjligheten till påverkan samt hur hen kan bidra till tjänsteproduktionsutveckling inom social- och hälsovård samt idrott.

I modulen ingår följande kurser

Introduktion till högskolestudier	5
Samhälle och lagstiftning	5
Ledarskap och tjänstedesign	5

Branschspecifika grundstudier (30 sp)

HÄLSA OCH RÖRELSE

Kompetensmål

Kunskaper i anatomi, fysiologi, biomekanik, idrott, psykomotorisk och social utveckling, kontroll och inläring kombineras med färdigheter att kunna bedöma och analysera hälsa, rörelse och funktionsförmåga hos människan. I grundstudierna utvecklar studenten ett kunnande om funktionsförmågans betydelse för människans upplevelse av hälsa och livskvalitet i olika livsskeden. Studenten får grundläggande kunskap om och färdigheter i hälsofrämjande arbete och lär sig tillämpa modeller och metoder i syfte att främja hälsa på individ- och gruppnivå. Han/hon kan planera och handleda lämplig motion för olika grupper och stöda människan att fatta beslut om, påbörja och upprätthålla hälsosamma livsstilsförändringar.

I modulen ingår följande kurser

Anatomi, fysiologi och biomekanik	5
Människan i rörelse	10
Rörelseapparatens anatomi	5
Hälsofrämjande, idrott och motion	10

ÄMNESSTUDIER (90 sp)

I ämnesstudierna ingår Pedagogik och instruktion, Träning och hälsa samt de alternativt valbara modulerna Management och coaching för idrott och Management och coaching för hälsofrämjande. Inom idrottsutbildningen kan man välja att profilera sig endera i idrott eller i hälsofrämjande och då väljer man en av de två alternativa modulerna i enlighet med profilvalet. Profileringen byggs upp inom ramen för praktik, examensarbete och breddstudier

PEDAGOGIK OCH INSTRUKTION (35 sp)

Kompetensmål

Studenten kan målmedvetet och mångsidigt använda olika modeller och stilar för instruktion och undervisning för olika målgrupper. Studenten kan planera, utföra och utvärdera idrottshelheterna och verksamhetsmodellerna och kan utnyttja idrottens möjligheter att stöda människans utveckling och pedagogiska utveckling. Studenten kan skapa inlärnings- och instruktionsfilosofi som är baserad sig på den egna värdegrunden och kunskapen.

I modulen ingår följande kurser

Idrottsdidaktik och -pedagogik	10
Praktik inom idrottsdidaktik och -pedagogik	10
Idrott och anpassad motion	5
Motoriska aktiviteter	5
Praktik med anpassade grupper	5

TRÄNING OCH HÄLSA (25 sp)

Kompetensmål

Studenten känner till grunder i anatomi och fysiologi och kan tillämpa det kunnandet för att befrämja hälsa och fysisk aktivitet för olika målgrupper. Studenten känner till grunderna i testning och värdering av fysisk förmåga och bedömning av hälsa samt kan planera ändamålsenliga träningsprogram och verksamhetsformer utgående från fysiska tester och hälsobedömningar. Studenten känner till människans fysiska, psykiska och sociala utveckling samt förstår de mekanismer som påverkan människans beteende och beteendeförändring i förhållande till främjandet av idrott, fysisk aktivitet och levnadsvanor. Studenten kan kommunicera och utnyttja kunskap i olika kommunikationsformer och verktyg. Studenten kan planera och leda hälsofrämjande och fysiska aktiviteter för att befrämja välbefinnande.

I modulen ingår följande kurser

Belastnings- och idrottsfysiologi	5
Näringslära	5
Test- och träningslära	10
Praktik i träning och hälsa	5

Alternativa studiehelheter (inom ämnesstudierna)

MANAGEMENT OCH COACHING (25 sp) MED PROFILERING I IDROTT OCH TRÄNARSKAP

Kompetensmål

Studenten känner till grunder i anatomi och fysiologi och kan tillämpa det kunnandet för att befrämja hälsa och fysisk aktivitet för olika målgrupper. Studenten känner till grunderna i testning och värdering av fysisk förmåga och bedömning av hälsa samt kan planera

ändamålsenliga träningsprogram och verksamhetsformer utgående från fysiska tester och hälsobedömningar. Studenten känner till människans fysiska, psykiska och sociala utveckling samt förstår de mekanismer som påverkar människans beteende och beteendeförändring i förhållande till främjandet av idrott, fysisk aktivitet och levnadsvanor. Studenten kan kommunicera och utnyttja kunskap i olika kommunikationsformer och verktyg. Studenten kan planera och leda hälsofrämjande och fysiska aktiviteter för att befrämja välbefinnande. Studenten kan fungera som tränare inom sin egen gren.

I modulen ingår följande kurser

Coachingtekniker	5
Kommunikation	5
Fördjupad test- och träningslära	5
Sports Management	5
Administrativ praktik 1	5

MANAGEMENT OCH COACHING (25 sp) MED PROFILERING I HÄLSOPROMOTION

Kompetensmål

Studenten känner till idrottskulturens och servicebranschens utvecklingsprognoser samt kan främja dess ställning i samhället. Studenten har kunskaper i hälsofrämjande och i ledarskapsfrågor och kan därmed agera för ett ökat välmående på arbetsplatser. Studenten har kunskap om individuella, sociala och miljömässiga faktorer som påverkar människans hälsa i olika skeden av livet. Studenten har kunskap om nationella och internationella hälsofrämjande strategiers betydelse. Studenten har kunskaper i hur man kan initiera hälsofrämjande utvecklingsprojekt. Vidare kan Studenten påverka frågor som berör välbefinnande på arbetsplatser och inom idrottsbranschen.

I modulen ingår följande kurser

Coachingtekniker	5
Kommunikation	5
Modeller i hälsopromotion	5
Hälsofrämjande ledarskap	5
Administrativ praktik 1	5

Valfria breddstudier (30 sp)

Under läsåret 2017-2018 erbjuds följande breddstudiemoduler:

Se utbud Arcada sommarskola *	5-15
Habilitering för barn och unga	15
Arbetslivsrelaterade projekt eller alternativ praktik	15
Administrativ praktik 2 (obligatorisk)	5

Alternativ praktik

5-10

*Universal Design 10 sp, EHealth 5-15 sp, Making Sense of Leadership 5-15 sp, Sexologi 5 sp.

Examensarbete och metodik (30 sp)

Kompetensmål

Examensarbetet skall visa att studenten har uppnått ett fördjupat kunnande inom sitt utbildningsområde samt utvecklat en förmåga till självständig reflektion. Studenten strävar efter en hög samhälls- och arbetslivsrelevans i sitt examensarbete. Studenten kan skriva en publikation som sammanfattar utvecklingen av ett självständigt projekt. Studenten kan uttrycka sig på sitt modersmål både muntligt och skriftligt enligt lagstadgade krav.

I modulen ingår följande delar

Kunskapsutveckling inom idrott och hälsopromotion	5
Vetenskapsteori och metodik	10
Examensarbete	15