

**Vakka-Suomen  
kansalaisopiston  
osaamisperusteisten  
kurssien opetussuunnitelma  
lv. 2024-2025**



# Vakka-Suomen kansalaisopiston osaamisperusteisten kurssien opetussuunnitelma lv. 2024-2025

Tämä opetussuunnitelma sisältää Vakka-Suomen kansalaisopiston osaamisperusteisten kurssien opetussuunnitelman lukuvuodeksi 2024-2025, kesäkuun 2024 tilanteessa. Opetussuunnitelmaa voidaan vielä täydentää lukuvuoden aikana johtokunnan delegointipäätöksellä kansalaisopiston rehtorin toimesta.

<b>Nimi</b>	Vakka-Suomen kansalaisopiston osaamisperusteisten kurssien opetussuunnitelma lv. 2024-2025
<b>Päätösnumero</b>	Vakka-Suomen kansalaisopiston johtokunta 18.6.2024, 17 §
<b>Hyväksyjä</b>	Vakka-Suomen kansalaisopiston johtokunta 18.6.2024
<b>Päätöspäivämäärä</b>	18.6.2024
<b>Voimaantulopäivämäärä</b>	1.8.2024
<b>Pdf luotu</b>	10.6.2024

# SISÄLTÖ

1. Kansalaisopisto koulutuksen järjestäjänä. . . . .	1
1.1. Lainsäädännöllinen tausta ja oppilaitosmuodon yleiskuvaus. . . . .	1
1.2. Kansalaisopistojen opetus. . . . .	2
1.2.1. Kansalaisopiston kurssien tasoryhmistä. . . . .	3
1.2.2. Kansalaisopistossa opetettavat aineet. . . . .	3
1.2.3. Opetustunnin kesto opintopisteinä kansalaisopistossa. . . . .	4
2. Osaamisen osoittaminen kansalaisopistossa. . . . .	5
2.1. Osaamisen osoittamisen suunnittelu. . . . .	5
2.2. Aiemmin hankitun osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen. . . . .	5
3. Osaamisen arviointi. . . . .	6
3.1. Osaamistavoitteet ja arviointikriteerit. . . . .	6
3.2. Arvioinnin kuvaus ja arviointimenetelmät. . . . .	6
3.3. Kurssin arviointiasteikko. . . . .	7
3.4. Osaamisen arvioijat. . . . .	7
3.5. Opiskelijan ohjaus ja palaute osaamisen kehittymisestä. . . . .	7
3.6. Opiskelijan suostumus tietojen siirtoon kansalliseen opintosuoritus- ja tutkintorekisteriin (Koski-tietovaranto). . . . .	8
3.7. Arvioinnin dokumentointi ja arviointiaineisto. . . . .	8
3.8. Arvioinnin uusiminen, tarkistaminen ja oikaisu. . . . .	8
3.9. Todistus suoritetusta kurssista. . . . .	8
4. Kielet. . . . .	9
4.1. Opetuksen tavoitteet. . . . .	9
4.2. Opetusohjelman rakenne. . . . .	9
4.3. Taitotasot ja osaamisen arviointi. . . . .	9
4.4. Kurssit, joista voi saada suoritusmerkinnän. . . . .	9
4.4.1. Suomi toisena kielenä. . . . .	10
Suomen alkeet 1, Laitila, 4 op. . . . .	10
Suomen alkeet 1, Uusikaupunki, 4 op. . . . .	11
Suomen alkeet 2, Laitila, 4 op. . . . .	12
Suomen alkeet 2, Uusikaupunki, 4 op. . . . .	13
4.4.2. Espanja. . . . .	14
Buenas migas 1, Laitila, 3 op. . . . .	14
Buenas migas 1, Uusikaupunki, 3 op. . . . .	15
Buenas migas 1 jatko, Uusikaupunki, 3 op. . . . .	15
4.4.3. Italia. . . . .	16
Bella vista 1 jatko, Uusikaupunki, 3 op. . . . .	16

5. Käsiyö. . . . .	18
5.1. Kurssit, joista voi saada suoritusmerkinnän. . . . .	18
5.1.1. Kankaankudonta, Kalanti, Uusikaupunki, 2,5 op. . . . .	18
5.1.2. Kankaankudonta, Uusikaupunki, 2,5 op. . . . .	19
5.1.3. Kankaankudonta, Lokalahti, Uusikaupunki, 2,5 op. . . . .	20
5.1.4. Kankaankudonta, Kustavi, 2,5 op. . . . .	21
5.1.5. Neulepiiri, Uusikaupunki, 2 op. . . . .	21
5.1.6. Neulepiiri, Taivassalo, 2 op. . . . .	22
5.1.7. Neulepiiri, Vehmaa, 2 op. . . . .	23
5.1.8. Tiistain aamuompelu, Uusikaupunki, 2,5 op. . . . .	24
5.1.9. Ompelun iltapäivä, Uusikaupunki, 1,5 op. . . . .	24
5.1.10. Ompelun ilta, Uusikaupunki, 1,5 op. . . . .	25
5.1.11. Vaateompelun perusteet, 2 op. . . . .	26
6. Liikunta. . . . .	28
6.1. Kurssit, joista voi saada suoritusmerkinnän. . . . .	28
6.1.1. Pilates perusteet, Laitila, 1 op. . . . .	28
6.1.2. Pilates perusteet, Pyhäranta, 1,5 op. . . . .	29

# 1. Kansalaisopisto koulutuksen järjestäjänä

Vakka-Suomen kansalaisopiston ylläpitäjänä toimii Laitilan kaupunki. Vakka-Suomen kansalaisopiston toiminta on käynnistynyt 1.1.2007, jolloin aiemmat Laitilan-Pyhärannan kansalaisopisto ja Uudenkaupungin kansalaisopisto yhdistyivät alueelliseksi Vakka-Suomen kansalaisopistoksi. Vakka-Suomen kansalaisopiston ylläpitäjä Laitilan kaupunki kuuluu Kansalaisopistojen liittoon (KoL).

Kansalaisopisto tarjoaa palveluja kattavasti koko kuuden kunnan toiminta-alueen (Laitila, Pyhäranta, Uusikaupunki, Taivassalo, Kustavi ja Vehmaa) vuosittain noin sadassa eri toimipisteessä.

Vakka-Suomen kansalaisopisto tekee yhteistyötä seudun muiden oppilaitosten ja etenkin alueen muiden vapaan sivistystyön oppilaitosten kanssa (erityisesti Rauman, Salon ja Turun seutujen kansalaisopistojen kanssa). Edellä mainituissa yhteistyöverkostoissa voidaan toteuttaa kehittämishankkeita, joihin haetaan erillisrahoitusta.

Vakka-Suomen kansalaisopisto tukee eliniäisen oppimisen periaatteen pohjalta omaehtoista oppimista ja järjestää vuosittain noin 800-850 kurssia seuraavissa aineissa: kielet, musiikki, taideaineet, käden taidot, liikunta, terveys ja hyvinvointi, käytännön taidot, tietotekniikka sekä yhteiskunnalliset aineet.

Vakka-Suomen kansalaisopiston visio on seuraava: Vakka-Suomen kansalaisopisto on toiminta-alueellaan hyvän elämän, hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistäjä sekä tulevaisuuden tekijä, joka tarjoaa toiminnassaan monipuolisia, ajantasaisia ja asiakaslähtöisiä sisältöjä ja oppimisympäristöjä.

Vakka-Suomen kansalaisopisto ja Laitilan kaupungin organisaatiossa toimiva Vakka-Suomen kansalaisopiston johtokunta ottavat toiminnassaan huomioon ylläpitäjä Laitilan kaupungin strategian ja sen mukaiset kehittämisalueet. Vakka-Suomen kansalaisopiston arvoiksi on listattu tasapuolisuus ja tasa-arvoisuus, joustavuus ja yhteistyökykyisyys, asiakaslähtöisyys, elinikäinen oppiminen sekä kestävä tulevaisuus.

Vakka-opiston strategiset valinnat ja painopistealueet. Pysyviksi painopistealueiksi on valittu paikalliskulttuuri ja perinne, kädentaidot ja taideaineet, terveys ja hyvinvointi, kestävä tulevaisuus sekä ajankohtaisuus kurssien teemoissa ja sisällöissä.

Lukuvuoden 2024-2025 koulutukselliset ja sisällölliset teemat ovat kansainvälinen ja monikulttuurinen Vakka-Suomi, vastuullisuus, kestävyys ja inhimillisyys, hyvinvointi, ympäristö ja luonto, kestävä tulevaisuuden esillä pitäminen opiston opetusohjelmassa – sekä yleisellä periaatteellisella tasolla että kurssien sisällöissä, etäopetuksen laajuuden ja sisällöllisen tason säilyttäminen sekä osaamisperustaisuuden lisääminen ja kansalaistaitojen korostaminen.

## 1.1. Lainsäädännöllinen tausta ja oppilaitosmuodon yleiskuvaus

*Vapaan sivistystyön tarkoituksena on järjestää elinikäisen oppimisen periaatteen pohjalta yhteiskunnan eheyttä, tasa-arvoa ja aktiivista kansalaisuutta tukevaa koulutusta.*

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

*Kansalaisopistot ovat paikallisiin ja alueellisiin sivistystarpeisiin pohjautuvia oppilaitoksia, jotka tarjoavat mahdollisuuksia omaehtoiselle oppimiselle ja kansalaisvalmiuksien kehittämiseksi.*

Laki vapaasta sivistystyöstä (632/1998)

Kansalaisopistoja yhtenä vapaan sivistystyön oppilaitosmuodoista ohjaa laki vapaasta sivistystyöstä. Kansalaisopistot ovat kaikille avoimia oppilaitoksia, joissa voi oppia uusia tietoja ja taitoja. Opetus on avointa kaikille iästä ja koulutustaustasta riippumatta. Useimmiten opetustarjontaan kuuluu taideaineiden, käsityön ja musiikin kurseja, kieli- ja kirjallisuuskurseja, kotitalouden, liikunnan ja tietotekniikan kurseja sekä yhteiskunnallisia aineita. Lisäksi kansalaisopistoissa järjestetään vuosittain paljon avoimia yleisöluentoja erilaisista aiheista. Kansalaisopistoon ei pääsääntöisesti tulla suorittamaan tutkintoa, vaan opinnot perustuvat elinikäisen oppimisen periaatteeseen sekä ihmisen omaan haluun oppia ja kehittyä.

Vuonna 2021 Suomessa on yhteensä 177 kansalaisopistoa ja niiden opetus ulottuu jokaisen kunnan alueelle. Yksi toiminnan pääperiaatteista on opetuksen tuominen lähelle ihmisiä ja kurssitoiminta onkin usein hajautettu eri puolille kuntaa sinne, missä ihmiset asuvat ja liikkuvat. Kansalaisopisto voi olla nimeltään kansalaisopisto, työväenopisto, opisto tai aikuisopisto. Oppilaitosmuotona kansalaisopisto on joustava, ketterä toimija, joka vastaa kansalaisten sivistystarpeiden lisäksi myös yhteiskunnan muutos- ja koulutustarpeisiin.

Opistot toimivat opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämällä ylläpitämisluvilla. Ylläpitämisluvan voi saada kunta, kuntayhtymä, rekisteröity yhteisö tai säätiö.

## 1.2. Kansalaisopistojen opetus

Kansalaisopistojen tarjoama opetus on perinteisesti pääsääntöisesti kurssi-, luento- tai työpajamuotoista. Opetus on pääsääntöisesti lyhytkestoista, omaehtoista matalan kynnyksen koulutusta, jonka kautta voi perehtyä uusiin asioihin tai syventää osaamistaan.

Kuntalaiset voivat usein vaikuttaa kurssitarjontaan esittämällä omia toiveitaan ja opistojen kuuluukin **lakisääteisesti** vastata paikallisiin sivistystarpeisiin. Tästä johtuen kansalaisopistojen kurssitarjonta vaihtelee lukukausittain ja opistoissa on erilaisia painotuksia eri paikkakunnilla. Kurssitarjonta elää myös yhteiskunnallisten muutosten myötä. Opetustarjonnasta löytyy kaiken ikäisille suunnattuja kurseja sekä toimintaa erityisryhmille.

Kansalaisopistot tarjoavat opetuspalveluita ryhmäopetuksen, yksilöopetuksen ja luentojen muodossa. Kurssit kokoontuvat lähiopetuksena, etäopetuksena, ajasta ja paikasta riippumattomina verkko-opintoina tai näiden hybridimuotona. Kurssien kesto vaihtelee kerran tai pari kokoontuvista lyhytkurseista lukukauden tai koko lukuvuoden kestäviin kursseihin. Lukuvuoden, lukukauden ja kurssin mitta sekä ilmoittautumiskäytännöt vaihtelevat opistoittain. Yhä useammassa kansalaisopistossa on syys- ja kevätlukukauden lisäksi käytössä myös ns. kesälukukausi.

Vakka-Suomen kansalaisopisto järjestää toiminta-alueensa asukkaille monipuolista vapaan sivistystyön koulutusta ja mahdollisuuksia oppimiseen ja omaehtoiseen itsensä kehittämiseen. Opiston toiminta perustuu opiskelijan omien lähtökohtien ja valintojen kunnioittamiseen ja luo edellytyksiä elinikäiselle oppimiselle sekä elämää yleensä että työelämää varten. Vakka-opisto järjestää kaikenikäisille suunnattua tavoitteellista, monipuolista harrastepohjaista aikuisopetusta, erityisesti lapsille ja nuorille suunnattua taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän mukaista opetusta sekä avointa korkeakouluopetusta ja mahdollisesti myös täydennyskoulutusta eri henkilöstöryhmille.

Kansalaisopiston laajan toiminta-alueen eri osissa on mahdollista painottaa erilaisia oppiaineita. Koko opiston mittakaavassa painopistealueina ovat käden taidot, taideaineet sekä liikunta, terveys ja hyvinvointi, minkä lisäksi voidaan painottaa kielten, tietotekniikan ja yhteiskunnallisten aineiden koulutusta. Tärkeinä koulutustehtävinä ovat tietoyhteiskunnan vaatimien perustaitojen lisääminen sekä yleisten kansalaisyhteiskunnan valmiuksien kehittäminen. Kattavana periaatteena koko toiminnassa on paikallisuuden ja paikalliskulttuurin tukeminen sekä paikallisen kulttuuriperinnön vaaliminen kestäväen kehityksen periaatteita noudattaen. Kaikessa opiston toiminnassa huomioidaan kestäväen kehityksen toiminta-ajatus. Opisto on saanut toiminnastaan kestäväen

kehityksen sertifikaatin keväällä 2016, se on uusittu ensimmäisen kerran keväällä 2019 ja toisen kerran alkuvuonna 2023. Viimeisimmässä uusinnassa saatiin sertifikaatti myös taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetukselle.

Vapaa sivistystyö sai vuoden 2018 alusta lähtien uuden koulutustehtävän järjestää maahanmuuttajille koulutusta osana kotoutumista. Tämän takia Vakka-opisto järjestää aiempaa enemmän uuden koulutustehtävän mukaista kieli- ja muuta koulutusta. Tätä maahanmuuttajille suunnattua koulutusta toteutetaan osittain tehtävää varten suunnatulla ja haettavalla erillisrahoituksella.

Syksystä 2023 lähtien on mahdollista suorittaa tiettyjä Vakka-Suomen kansalaisopiston järjestämiä kursseja myös osaamisperustaisesti eli tehdä kansalaisopistossa hankittu osaaminen näkyväksi myös opintopisteiden kautta.

### 1.2.1. Kansalaisopiston kurssien tasoryhmistä

Kansalaisopistoissa voidaan järjestää tietyissä aineissa eritasoisia kursseja ja/tai ryhmiä. Eritasoisten kurssien erot pyritään tuomaan selkeästi esiin kurssikuvauksissa. Kursseilla voi olla mahdollisia lähtötasovaatimuksia, joista päättää opiston ylläpitäjä kurssiohjelman hyväksyessään. Kansalaisopistoille on kuitenkin tyypillisempää, että kursseilla ei ole lähtötasovaatimuksia ja opiskelijat voivat saavuttaa samalla kurssilla eritasoista osaamista. Tämän tyyppisillä kursseilla tavoiteltava osaamisen taso perustuu opiskelijan omaan lähtötasoon ja tarpeeseen. Näin ollen monella kansalaisopistojen opettajista on jo kokemusta eritasoisen opiskelijoiden samanaikaisesta opettamisesta ja opetuksen eriyttämisestä tarpeen mukaan.

Kansalaisopistoissa kurssipaikan saa ilmoittautumalla kurssille ja opiskelijalla on opiskeluoikeus sille kurssille, jolle hänen ilmoittautumisensa on hyväksytty. Opiskelija on lähtökohtaisesti vastuussa itse siitä, mille tasolle hän ilmoittautuu. Opistosta saa tarvittaessa ohjausta sopivan tasoisen kurssin valintaan. Mikäli opiskelija kurssin aikana huomaa, ettei kurssi vastaa hänen osaamistaan, kurssin vaihtaminen toiseen on yleensä mahdollista. On kuitenkin huomioitava, että opistossa ei välttämättä ole samaan aikaan tarjolla vastaavaa Koski-kelpoista kurssia, jolta opiskelija voisi saada arviointia haluamallaan tasolla.

### 1.2.2. Kansalaisopistossa opetettavat aineet

Jokaisen kansalaisopiston vuosittaisen kurssiohjelman hyväksyy opiston ylläpitäjä. Eri kansalaisopistoissa voi olla hyvinkin erityyppisiä kursseja tarjolla ja sijoitettuna eri tavoin nimettyihin aineryhmiin, mutta kansalaisopistoissa opetettavat aineet voidaan jakaa esimerkiksi seuraaviin kategorioihin:

- kielet
- käsityö
- liikunta ja hyvinvointi
- musiikki
- kuvataide
- tanssi ja teatteri
- tietotekniikka, tekniikka ja talous
- yhteiskunta ja humanismi
- luonto ja ympäristö
- ruoka, juoma ja matkailu
- muut

Vakka-Suomen kansalaisopiston vuosittaisen opetusohjelman vahvistaa Vakka-Suomen kansalaisopiston johtokunta, aina lukuvuodeksi kerrallaan. Lukuvuoden 2024-2025 opetusohjelma on tarkoitus vahvistaa opiston johtokunnan toimesta 18.6.2024.

Vakka-Suomen kansalaisopistossa opetettavat aineet jaetaan seuraaviin kategorioihin:

- yhteiskunnalliset aineet (sisältäen historian, kulttuurin, opetuksen ja luonnontieteet)
- taide- ja taitoaineet
  - musiikki
  - tanssi
  - kuvataiteet
  - näyttämötaiteet
  - kädentaidot
- kielet
- tietotekniikka
- käytännön taidot
- liikunta ja terveys (sisältäen hyvinvoinnin koulutuksen)

### 1.2.3. Opetustunnin kesto opintopisteinä kansalaisopistossa

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

Opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2019 asettama vapaan sivistystyön kautta hankitun osaamisen tunnistamista ja tunnustamista valmistellut työryhmä päätyi loppuraportissaan ehdottamaan vapaan sivistystyön eri oppilaitosmuotojen yhteiseksi opetuksen laajuutta kuvaavaksi yksiköksi **opintopistettä**. Opintopiste ei korvaa rahoituksen perustana olevia käsitteitä, vaan sitä käytetään ainoastaan kuvaamaan koulutusten sisältöjen laajuutta eli koulutuksen suorittamiseen vaadittavaa työmäärää. Jatkossa kansalaisopistojen on siis ilmoitettava Koski-kelpoisten kurssiensa laajuus opetustuntien ja/tai -kertojen lisäksi myös opintopisteinä. Laajuuden määrittelyssä on mahdollista käyttää desimaaleja.

Suomalaisessa koulutusjärjestelmässä opiskelijan keskimäärin 27 tunnin työpanos vastaa yhtä opintopistettä. Kuten muissakin oppilaitosmuodoissa, myös kansalaisopistoissa yhden opintopisteen suorittamisen vaatima työmäärä voi käytännössä vaihdella paljonkin kurssien ja opiskelijoiden valmiuksien mukaan. Kansalaisopisto päättää itse osaamisperusteisten kurssiensa laajuudet opintopisteinä ja määrittelee niiden pohjaksi kurssien puitteissa **toteutettavan opetuksen määrän** sekä arvioi opiskelijan itsenäiseen **työskentelyyn keskimäärin kuluvan ajan**. Tämän mitoitustyön tekee käytännössä kurssin suunnitteleva henkilö. Vaadittavan itsenäisen työn määrä on ilmoitettava myös kurssikuvauksessa siten, että kurssille ilmoittautuva opiskelija tietää, mitä häneltä odotetaan.



## 2. Osaamisen osoittaminen kansalaisopistossa

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

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

### 2.1. Osaamisen osoittamisen suunnittelu

Koski-tietovarantoon tallennettavan osaamisperusteisen koulutuksen järjestämisestä päättää kansalaisopiston ylläpitäjä. Oppilaitos on viime kädessä vastuussa siitä että suunnittelu on oikeudenmukaista ja hyvää ja että osaamisen osoittaminen tapahtuu suunnitelman mukaisesti ja avoimesti. Osaamisen osoittaminen suunnitellaan kurssikohtaisesti ja suunnittelusta vastaa yleensä kurssin opettaja. Kurssi tulee toteuttaa samansisältöisenä kaikille opiskelijoille sillä erotuksella, että arviointia tehdään vain suostumuksen siihen antaneille.

Osaamisen osoittaminen suunnitellaan asettamalla kurssille osaamistavoitteet ja arviointikriteerit (ks. tarkemmin kohta Osaamistavoitteet ja arviointikriteerit). Ne ohjaavat opettajan valintoja siitä, millaisia osaamisen osoittamisen tapoja kurssilla voidaan käyttää. Kurssien osaamistavoitteet ja siten myös osaamisen osoittamisen tavat voivat poiketa toisistaan eri kursseilla ja opistoissa. Osaamisen osoittamisen toteutukseen voi vaikuttaa myös se, kuinka moni samalta kurssilta on antanut suostumuksen suorituksensa viralliseen arviointiin (ks. tarkemmin kohta Arvioinnin kuvaus ja arviointimenetelmät).

Osaamisperusteisessa opetuksessa korostuu opettajan ja opiskelijan sekä opiskelijoiden keskinäinen vuorovaikutus. Opettaja ja opiskelija(t) sopivat yhdessä osaamisen osoittamisen tavoista ja aikataulusta esimerkiksi kurssin aluksi tai sen aikana. Tavoitteena on, että kaikki osaaminen saadaan osoitettua.

### 2.2. Aiemmin hankitun osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen

Mikäli oppilaitos haluaa, se voi tunnistaa ja tunnustaa myös opiskelijan aiemmin hankkimaa osaamista.

Aiemmin hankittua osaamista voidaan tunnistaa ja tunnustaa joko osana kansalaisopiston kurssia tai todentaa opiskelijan osaaminen ilman kurssille osallistumista. Kansalaisopiston ylläpitäjä päättää, onko aiemmin hankitun osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen opistossa mahdollista sekä missä oppiaineissa ja miten se mahdollisesti tapahtuu.

Vakka-Suomen kansalaisopistossa aiemmin hankitun osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen tulee jatkossa eli tulevana lukuvuotena olemaan mahdollista nykyistä laajemmassa mittakaavassa.

## 3. Osaamisen arviointi

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

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

### 3.1. Osaamistavoitteet ja arviointikriteerit

Osaamisperusteisilla Koski-kelpoisilla kursseilla tulee olla asetettuna **osaamistavoitteet ja arviointikriteerit**, joiden pohjalta kurssin arviointikäytännöt suunnitellaan. Osaamisperusteinen arviointi on puhtaasti kriteeriperusteista eli opiskelijan osaamista verrataan osaamistavoitteisiin ja arviointikriteereihin. Osaamistavoitteet kuvaavat niitä osaamiskokonaisuuksia, joista kurssin sisältö muodostuu. Kuhunkin osaamistavoitteeseen liittyy arviointikriteereitä, jotka puolestaan kuvaavat niitä osaamisia, jotka täytyy osaamistavoitteen saavuttamiseksi hallita. Arviointikriteerit määrittävät usein osaamisen itsenäisyyden tasoa. Opiskelija saa suoritusmerkinnän oman suorituksensa perusteella, eikä se ole siis riippuvainen muiden opiskelijoiden suorituksista. Arvioinnin perusteena ei ole myöskään opetukseen osallistuminen tai koulutukseen käytetty aika.

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

Osaamista on voitava arvioida ja todentaa luotettavasti erilaisin **arviointimenetelmin** eli osaamistavoitteiden tulee olla selkeitä sekä arvioitavissa, mitattavissa tai todennettavissa olevia asioita tai kykyjä. Mikäli opisto järjestää esimerkiksi numeerisesti arvioitavaa opetusta esimerkiksi yhteistyössä toisen oppilaitoksen kanssa, oppilaitokset sopivat arviointikriteereistä ja osaamistavoitteista yhdessä.

### 3.2. Arvioinnin kuvaus ja arviointimenetelmät

Arvioinnin kuvauksessa esitetään, **millä keinoin** opiskelijoiden saavuttama osaaminen arvioidaan ja **minkälaisia menetelmiä** arvioinnissa käytetään eli **millä keinoin opiskelija osoittaa osaamisensa**. Arviointimenetelmiä voivat olla esimerkiksi oppimistehtävä, portfolio, työn reaaliaikainen seuraaminen tai suullinen arviointi. Usein arvioinnissa käytetään useita menetelmiä. Arviointiin voi sisältyä myös opiskelijan itsearviointia tai vertaisarviointia. Lopullisesta arvioinnista vastaa kuitenkin aina oppimisen arvioija.

Osaamisen arviointi kannattaa yhden arviointitilanteen tai koko materiaalin läpikäynnin sijaan koostaa pienistä osioista. Osaamista on mahdollista osoittaa kurssin aikana siten, että kurssin viimeisen opetuskerran päätyttyä opettajalla on koossa ja osoitettuna kaikki se materiaali, jolla opiskelijan osaaminen on sovittu osoitettavan ja jonka pohjalta opettaja voi tehdä arviointipäätöksen.

### 3.3. Kurssin arviointiasteikko

Vapaasta sivistystyöstä annetun lain mukaan arvioinnin vähimmäisvaatimuksena on, että koulutuksessa saavutettu osaaminen on hyväksytty eli opiskelijan osaaminen vastaa vähintään koulutuksen osaamisperusteisessa kuvauksessa olevaa tasoa. Arviointiasteikko on siis tällöin hyväksytty / hylätty. Myös muunlaisen arviointiasteikon käyttäminen on mahdollista. Koski-tietovarantoon tallennetaan vain opiskelijan hyväksytty suoritus. Jos kurssilla on käytössä muunlainen arviointiasteikko, asteikkoa varten on luotava omat arviointikriteerit.

Mikäli opiskelijan osaaminen ei yllä tavoitellulle tasolle, ei hänelle voida antaa suoritusmerkintää. Päätös tulee perustella hänelle siten, että hän ymmärtää, mitä hänen osaamisestaan jäi puuttumaan, ja hänelle voi myös antaa mahdollisuuden täydentää suoritustaan. Opiskelijalla on oikeus pyytää selvitystä, jos hän ei ole saanut riittäviä perusteluja suorituksen hylkäämiseen.

### 3.4. Osaamisen arvioijat

Vastuu arviointiprosessista kokonaisuutena on opiston ylläpitäjällä. Arvioijan pätevyydelle ei voi asettaa yleispäteviä kriteereitä, eikä siitä ole vapaan sivistystyön lainsäädännössä mainintaa. Hyvää osaamisen arviointitoimintaa voi kuitenkin edistää, kun arvioijien valinnassa noudattaa esimerkiksi seuraavia kriteereitä:

- arvioijilla on riittävä ammattitaito kyseisen koulutuksen tai kurssin alalta
- arvioijat tuntevat kyseessä olevan koulutuksen osaamistavoitteet ja arviointikriteerit.

Kansalaisopistossa opiskelijan osaamisen arvioijana toimii yleensä kurssin opettaja. Arviointia suorittavalla opettajalla ei tarvitse olla pedagogista pätevyyttä, mutta opiston ylläpitäjän tulee huolehtia siitä, että hänet on nimetty ja perehdytetty tehtävään. Perehdyttäminen on ensiarvoisen tärkeää sellaisissa tilanteissa, joissa kurssin opettaja on vaihtunut kesken kurssin tai opettaja ei ole ollut suunnittelemassa kurssia.

Arvioivalla opettajalla tulee olla riittävä osaaminen ja ammattitaito aineeseen, jonka osaamista arvioidaan. Hänen tulee olla työsuhteessa oppilaitokseen, ja opiston tulee tehtävään nimeämisen lisäksi perehdyttää hänet opiston toimintatapoihin sekä varmistaa että opettaja ymmärtää osaamisperusteisuuden, osaamisen tunnistamisen ja osaamisen arvioinnin. Arvioijan mahdollinen esteellisyys määritellään hallintolain 27–29 § mukaan.

### 3.5. Opiskelijan ohjaus ja palaute osaamisen kehittämisestä

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

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

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

Antamassaan palautteessa arvioija perustelee antamansa arvioinnin. Opiskelijalle tulisi syntyä ymmärrys tehdyn arvioinnin oikeellisuudesta eli siitä, että se on tehty arviointikriteerien mukaisesti.

Hyvin muotoiltu ja annettu palaute huomioi opiskelijan vahvuudet ja auttaa häntä kehittymään ja kehittämään osaamistaan. Palautteessa käsitellään opiskelijan osaamisen tasoa, ei hänen persoonaansa.

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

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

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

Suostumuksesta tulee käydä ilmi että se on annettu vapaaehtoisesti ja nimenomaisesti. Suostumuksen keruun taustaksi oppilaitoksen tehtävä on antaa opiskelijalle tarvittava informaatio osaamisperusteisuudesta, suostumuksesta ja arvioinnista. Opetus- ja kulttuuriministeriö on ohjeistanut erikseen myös opiskelijan informoinnista.

### **3.7. Arvioinnin dokumentointi ja arviointiaineisto**

Osaamisen osoittamisesta ja arvioinnista syntyy eri muodoissa olevaa aineistoa. Arvioinnista syntyviä asiakirjoja voivat olla esimerkiksi arvioijan tekemät kirjalliset arvioinnit tai opiskelijan kirjallinen itsearviointi, jotka voivat myös olla digitaalisessa muodossa. Arvioinnin dokumentoinnilla varmistetaan, että tehtyyn arviointiin voidaan tarvittaessa palata jälkikäteen esimerkiksi opiskelijan pyynnöstä.

### **3.8. Arvioinnin uusiminen, tarkistaminen ja oikaisu**

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

### **3.9. Todistus suoritetusta kurssista**

Koski-tietovarantoon kirjatut suoritusmerkinnät ovat opiskelijan nähtävillä ja jaettavissa maksutta Oma opintopolku -palvelussa. Opiskelija voi kuitenkin pyytää myös paperisen todistusasiakirjan Koski-tietovarantoon tallennetuista opintosuorituksistaan. Kansalaisopiston kursseista ei lähtökohtaisesti anneta paperista todistusta. Mikäli opiskelija haluaa suoritetusta kurssista paperisen todistuksen, sellainen voidaan toimittaa opiston yleisen todistuskäytännön mukaan – tarvittaessa maksullisena.

## 4. Kielet

### 4.1. Opetuksen tavoitteet

Kansalaisopistojen kielikurssit ovat avoimia kaikille taustasta riippumatta. Kansalaisopistoissa voi opiskella kieliä alkeista alkaen tai syventää ja ylläpitää jo hankittua vieraan kielen taitoa.

Kieltenopetuksen tavoitteena on käytännön kielitaito. Taustalla on ajatus kielenkäyttäjistä sosiaalisena toimijana, jonka tavoitteena on toimia erilaisissa tilanteissa jonkin tavoitteen saavuttamiseksi.

Tavoitteena on myös opiskelijan opiskelutaitojen kehittäminen, omien vahvuuksien löytäminen sekä ohjaaminen omaehtoiseen opiskeluun.

### 4.2. Opetusohjelman rakenne

Kansalaisopistojen kielikurssit vaihtelevat laajuudeltaan muutaman kerran lyhytkursseista koko lukuvuoden kestäviin kursseihin. Myös niiden painotukset vaihtelevat. Tyypillisesti kursseilla painotetaan suullista tuottamista ja puhutun kielen ymmärtämistä sekä kohdekielen maiden kulttuureihin perehdyttämistä.

Opiskelijoita kannustetaan tavoitteelliseen kielenopiskeluun tarjoamalla tasolta toiselle eteneviä kursseja.

### 4.3. Taitotasot ja osaamisen arviointi

Kansalaisopiston kielikurssit sijoittuvat kielitaidon eurooppalaisen viitekehysten taitotasoille (CEFR = Common European Framework, A1-C2). Taitotasot ohjaavat opiskelijaa oikean kurssin valinnassa. Eurooppalainen kielitaidon viitekehys on ohjeistus, jonka tarkoituksena on yhdenmukaistaa ja helpottaa saavutetun kielitaidon kuvailemistä ja määrittelyä.

A1 - Perustaso: Alkeet, suppea viestintä kaikkein tutuimmissa tilanteissa

A2 - Perustaso: Selviytyminen esim. tyypillisissä matkailutilanteissa

B1 - Itsenäinen kielenkäyttäjä: Selviytyminen esim. arkielämän tilanteissa

B2 - Itsenäinen kielenkäyttäjä: Selviytyminen esim. työelämässä

C1 - Taitava kielenkäyttäjä: Selviytyminen monissa vaativissa kielenkäyttötilanteissa

C2 - Taitava kielenkäyttäjä: Virheetön, täsmällinen ja sopiva kielenkäyttö vaativissa tilanteissa

Osaamisen arviointi tehdään vertaamalla opiskelijan osaamista kurssin osaamistavoitteisiin ja niistä johdettuihin arviointikriteereihin.

Osaamisen arviointi on opiskelijalle vapaaehtoista. Osaaminen arvioidaan, mikäli opiskelija antaa suostumuksensa arvioinnille kurssin aluksi. Opiskelijan osaamisen arvioinnista vastaa kurssin opettaja. Koska arviointi tapahtuu osana kurssin opetusta, osaamisen osoittamisen tulisi olla mahdollisimman helppoa ja yksinkertaista sekä opiskelijalle että opettajalle. Arvioinnissa voi käyttää kurssin ja oppimateriaalin tehtäviä sekä erilaisia omaehtoisia tuotoksia siten, että yksittäisten opiskelijoiden osaamisen arviointi ei vaikuta merkittävästi muun ryhmän toimintaan.

### 4.4. Kurssit, joista voi saada suoritusmerkinnän

## 4.4.1. Suomi toisena kielenä

### Suomen alkeet 1, Laitila, 4 op

Suomen kielen alkeiskurssi ulkomaalaisille, jotka eivät vielä osaa suomea tai osaavat sitä vasta ihan vähän. Oppikirjana on uudistettu Suomen mestari 1 (Finn Lectura, 2020 tai myöhempi painos). Taitotaso A1.

### Osaamistavoitteet

#### Kurssin suoritettuaan opiskelija osaa

- tervehtiä ja hyvästellä, kertoa ja kysyä kuulumisia, käyttää kohteliaisuussanoja
- tehdä yksinkertaisia kysymyksiä ja vastata niihin
- kertoa itsestään, perheestään ja kodistaan sekä omasta arkielämästään ja työpäivästään
- kuvailla mm. henkilöitä, paikkoja ja säätä käyttäen tavallisimpia adjektiiveja
- kurssin eri aihepiireihin liittyvät keskeiset sanat (sää, asuminen, ruoka ja juoma, vaatteet, kaupunkimatkailu, ammatit ja työelämä)
- asioida ruoka- ja vaatekaupassa sekä hotellissa
- kertoa myös menneestä käyttäen tavallisimpia verbejä

### Keskeiset sisällöt

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti kielitaidon eri osa-alueita, mutta tärkeimpänä tavoitteena on oppia selviytymään suomen kielellä tavallisimmissa arkipäivän kommunikointitilanteissa.

Kurssilla harjoitellaan suomen ääntämistä ja opitaan perusasioita, kuten numerot, ajan ilmaisuja, kohteliaisuussanoja, tervehtimiset ja hyvästelyt. Muina aihepiireinä ovat mm. itsestä kertominen, perhe, koti ja asuminen, vaatteet ja vaatekaupassa asiointi, tapaamisesta sopiminen, matkailu ja kulkeminen kaupungissa, asiointi hotellissa ja ruokakaupassa sekä menneen kuvailu.

### Arviointi

#### Arvioinnin kuvaus

Jatkuva arviointi kurssin aikana. Aktiivinen osallistuminen oppitunneilla sekä kurssiin kuuluvien tehtävien ja harjoitusten tekeminen. Oppituntien lisäksi kurssiin on arvioitu sisältyvän itsenäistä työskentelyä noin kolme tuntia viikossa. Opiskelijan suoritus arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty.

#### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- käyttää yleisiä kohteliaisuusfraaseja, tervehtii, hyvästee sekä kertoo ja kysyy kuulumisia
- osaa numerot ja ymmärtää lukusanoja ja hintoja melko hyvin
- kertoo perusasiat itsestään, perheestään, arkielämästään, työpäivästään ja kodistaan
- kuvailee henkilöitä, paikkoja, esineitä ja säättilaa käyttäen tavallisimpia adjektiiveja
- osaa asioida ruoka- ja vaatekaupassa sekä hotellissa
- osaa kaupunkimatkailuun liittyvää sanastoa, osaa kysyä tietä ja ymmärtää yksinkertaisia ohjeita
- tunnistaa ja osaa käyttää kurssin eri aihepiireihin liittyvää sanastoa ja ilmaisuja
- ymmärtää ja tekee yksinkertaisia kysymyksiä sekä osaa vastata niihin
- osaa ilmaista mitä hänellä on tai ei ole
- tunnistaa tavallisimmat sanatyypit
- tunnistaa ja osaa käyttää paikansijoja

- tunnistaa ja osaa käyttää verbien preesensmuotoja sekä tavallisimpien verbien imperfektimuotoja

## Suomen alkeet 1, Uusikaupunki, 4 op

Suomen kielen alkeiskurssi ulkomaalaisille, jotka eivät vielä osaa suomea tai osaavat sitä vasta ihan vähän. Oppikirjana on uudistettu Suomen mestari 1 (Finn Lectura, 2020 tai myöhempi painos). Taitotaso A1.

## Osaamistavoitteet

### Kurssin suoritettuaan opiskelija osaa

- tervehtiä ja hyvästellä, kertoa ja kysyä kuulumisia, käyttää kohteliaisuussanoja
- tehdä yksinkertaisia kysymyksiä ja vastata niihin
- kertoa itsestään, perheestään ja kodistaan sekä omasta arkielämästään ja työpäivästään
- kuvailla mm. henkilöitä, paikkoja ja säätä käyttäen tavallisimpia adjektiiveja
- kurssin eri aihepiireihin liittyvät keskeiset sanat (sää, asuminen, ruoka ja juoma, vaatteet, kaupunkimatkailu, ammatit ja työelämä)
- asioida ruoka- ja vaatekaupassa sekä hotellissa
- kertoa myös menneestä käyttäen tavallisimpia verbejä

## Keskeiset sisällöt

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti kielitaidon eri osa-alueita, mutta tärkeimpänä tavoitteena on oppia selviytymään suomen kielellä tavallisimmissa arkipäivän kommunikointitilanteissa. Kurssilla harjoitellaan suomen ääntämistä ja opitaan perusasioita, kuten numerot, ajan ilmaisuja, kohteliaisuussanoja, tervehtimiset ja hyvästelyt. Muina aihepiireinä ovat mm. itsestä kertominen, perhe, koti ja asuminen, vaatteet ja vaatekaupassa asiointi, tapaamisesta sopiminen, matkailu ja kulkeminen kaupungissa, asiointi hotellissa ja ruokakaupassa sekä menneen kuvailu.

## Arviointi

### Arvioinnin kuvaus

Jatkuva arviointi kurssin aikana. Aktiivinen osallistuminen oppitunneilla sekä kurssiin kuuluvien tehtävien ja harjoitusten tekeminen. Oppituntien lisäksi kurssiin on arvioitu sisältyvän itsenäistä työskentelyä noin kolme tuntia viikossa. Opiskelijan suoritus arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty.

### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- käyttää yleisiä kohteliaisuusfraaseja, tervehtii, hyvästee sekä kertoo ja kysyy kuulumisia
- osaa numerot ja ymmärtää lukusanoja ja hintoja melko hyvin
- kertoo perusasiat itsestään, perheestään, arkielämästään, työpäivästään ja kodistaan
- kuvailee henkilöitä, paikkoja, esineitä ja säätilaa käyttäen tavallisimpia adjektiiveja
- osaa asioida ruoka- ja vaatekaupassa sekä hotellissa
- osaa kaupunkimatkailuun liittyvää sanastoa, osaa kysyä tietä ja ymmärtää yksinkertaisia ohjeita
- tunnistaa ja osaa käyttää kurssin eri aihepiireihin liittyvää sanastoa ja ilmaisuja
- ymmärtää ja tekee yksinkertaisia kysymyksiä sekä osaa vastata niihin
- osaa ilmaista mitä hänellä on tai ei ole
- tunnistaa tavallisimmat sanatyypit
- tunnistaa ja osaa käyttää paikansijoja

- tunnistaa ja osaa käyttää verbien preesensmuotoja sekä tavallisimpien verbien imperfektimuotoja

## Suomen alkeet 2, Laitila, 4 op

Suomen alkeistason kurssi ulkomaalaisille, jotka osaavat jo jonkun verran suomea (esim. Suomen mestari 1 tai vastaavat tiedot). Oppikirjana on uudistettu Suomen mestari 2 (Finn Lectura, 2022 tai myöhempi painos). Taitotaso A2.

## Osaamistavoitteet

### Kurssin suoritettuaan opiskelija osaa

- kertoa vapaa-ajan vietosta ja harrastuksista
- keskeiset ajan ilmaukset sekä matkailuun liittyvän sanaston
- tavallisimmat ruumiinosat sekä terveyteen ja sairastumiseen liittyvän sanaston
- asioida ostoksilla, lääkärissä ja virastoissa
- käyttää luontoon ja mökkeilyyn liittyvää sanastoa ja ilmauksia
- kertoa juhlista ja tavoista
- osaa keskeisen koulutukseen ja työelämään liittyvän sanaston
- ymmärtää ja osaa käyttää adjektiivien vertailumuotoja
- ymmärtää ja osaa käyttää jonkin verran verbien menneen ajan muotoja

## Keskeiset sisällöt

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti kielitaidon eri osa-alueita, mutta tärkeimpänä tavoitteena on oppia selviytymään suomen kielellä erilaisissa arkipäivän kommunikointi- ja asiointitilanteissa. Kurssilla syvennetään kielen tuntemusta, laajennetaan sanavarastoa ja opitaan uusia rakenteita (mm. menneet aikamuodot). Aihepiireinä ovat mm. vapaa-aika ja harrastukset, luonto ja mökkeily, terveys ja sairastuminen sekä koulutus ja työelämä.

## Arviointi

### Arvioinnin kuvaus

Jatkuva arviointi kurssin aikana. Aktiivinen osallistuminen oppitunneilla sekä kurssiin kuuluvien tehtävien ja harjoitusten tekeminen. Oppituntien lisäksi kurssiin on arvioitu sisältävän itsenäistä työskentelyä noin kolme tuntia viikossa. Opiskelijan suoritus arvioidaan asteikolla hyväksytyt/hylätty.

### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- kertoo vapaa-ajan vietostaan ja harrastuksistaan
- tunnistaa ja osaa käyttää keskeisiä ajan ilmauksia
- tunnistaa ja osaa käyttää adjektiivien vertailumuotoja
- tietää tärkeimmät suomalaiset juhlat ja tavat, ja osaa kertoa vastaavia asioita muista maista
- osaa keskeisen matkailuun liittyvän sanaston ja kertoa tekemästään matkasta
- tunnistaa ja osaa käyttää luontoon ja mökkeilyyn liittyvää sanastoa ja ilmauksia
- osaa keskeisen koulutukseen ja työelämään liittyvän sanaston
- osaa tavallisimmat ruumiinosat sekä terveyteen ja sairastumiseen liittyvän keskeisen sanaston
- selviytyy suomen kielellä tavallisissa asiointitilanteissa, kuten ostoksilla, lääkärissä ja virastoissa



- tunnistaa ja osaa käyttää verbien imperfektimuotoja ja jonkin verran myös muita menneen ajan muotoja

## Suomen alkeet 2, Uusikaupunki, 4 op

Suomen alkeistason kurssi ulkomaalaisille, jotka osaavat jo jonkun verran suomea (esim. Suomen mestari 1 tai vastaavat tiedot). Oppikirjana on uudistettu Suomen mestari 2 (Finn Lectura, 2022 tai myöhempi painos). Taitotaso A2.

### Osaamistavoitteet

#### Kurssin suoritettuaan opiskelija osaa

- kertoa vapaa-ajan vietosta ja harrastuksista
- keskeiset ajan ilmaukset sekä matkailuun liittyvän sanaston
- tavallisimmat ruumiinosat sekä terveyteen ja sairastumiseen liittyvän sanaston
- asioida ostoksilla, lääkärissä ja virastoissa
- käyttää luontoon ja mökkeilyyn liittyvää sanastoa ja ilmauksia
- kertoa juhlista ja tavoista
- osaa keskeisen koulutukseen ja työelämään liittyvän sanaston
- ymmärtää ja osaa käyttää adjektiivien vertailumuotoja
- ymmärtää ja osaa käyttää jonkin verran verbien menneen ajan muotoja

### Keskeiset sisällöt

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti kielitaidon eri osa-alueita, mutta tärkeimpänä tavoitteena on oppia selviytymään suomen kielellä erilaisissa arkipäivän kommunikointi- ja asiointitilanteissa. Kurssilla syvennetään kielen tuntemusta, laajennetaan sanavarastoa ja opitaan uusia rakenteita (mm. menneet aikamuodot). Aihepiireinä ovat mm. vapaa-aika ja harrastukset, luonto ja mökkeily, terveys ja sairastuminen sekä koulutus ja työelämä.

### Arviointi

#### Arvioinnin kuvaus

Jatkuva arviointi kurssin aikana. Aktiivinen osallistuminen oppitunneilla sekä kurssiin kuuluvien tehtävien ja harjoitusten tekeminen. Oppituntien lisäksi kurssiin on arvioitu sisältyvän itsenäistä työskentelyä noin kolme tuntia viikossa. Opiskelijan suoritus arvioidaan asteikolla hyväksyty/hylätty.

#### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- kertoo vapaa-ajan vietostaan ja harrastuksistaan
- tunnistaa ja osaa käyttää keskeisiä ajan ilmauksia
- tunnistaa ja osaa käyttää adjektiivien vertailumuotoja
- tietää tärkeimmät suomalaiset juhlat ja tavat, ja osaa kertoa vastaavia asioita muista maista
- osaa keskeisen matkailuun liittyvän sanaston ja kertoa tekemästään matkasta
- tunnistaa ja osaa käyttää luontoon ja mökkeilyyn liittyvää sanastoa ja ilmauksia
- osaa keskeisen koulutukseen ja työelämään liittyvän sanaston
- osaa tavallisimmat ruumiinosat sekä terveyteen ja sairastumiseen liittyvän keskeisen sanaston
- selviytyy suomen kielellä tavallisissa asiointitilanteissa, kuten ostoksilla, lääkärissä ja virastoissa

- tunnistaa ja osaa käyttää verbien imperfektimuotoja ja jonkin verran myös muita menneen ajan muotoja

## 4.4.2. Espanja

### Buenas migas 1, Laitila, 3 op

Espanjan alkeiskurssi aivan vasta-alkajille. Sopii kertaukseksi myös kieltä vähän jo opiskelleille, jos kaikki on unohtunut. Kurssilla harjoitellaan ääntämistä, opitaan kielen perusrakenteita ja sanastoa sekä harjoitellaan tavallisissa arjen ja matkailun viestintätilanteissa tarvittavaa kieltä. Oppikirjana uudistettu Buenas migas 1 (Finn Lectura, 2022 tai uudempi), kappaleet 1-6. Taitotaso A1.

### Osaamistavoitteet

#### Kurssin suoritettuaan opiskelija osaa

- tervehtiä ja hyvästellä, esittäytyä sekä kysyä ja kertoa kuulumisia
- esittää yksinkertaisia kysymyksiä ja vastata kysymyksiin
- kertoa perusasioita itsestään ja perheestään
- kertoa työstään, harrastuksista ja vapaa-ajastaan, sekä mistä pitää ja mistä ei
- tilata kahvilassa juomia ja syötävää, sekä pyytää laskun
- varata hotellihuoneen ja selvittää yksinkertaisia ongelmatilanteita

### Keskeiset sisällöt

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti kielitaidon eri osa-alueita, mutta tärkeimpänä tavoitteena on pärjätä espanjan kielellä tavallisimmissa arkipäivän ja matkailun kommunikointitilanteissa. Kurssilla harjoitellaan espanjan ääntämistä ja opitaan kielen perusrakenteita ja -sanastoa. Aiheina mm. tervehtiminen, kohteliaisuudet, erilaiset ajan ilmaukset, itsestä ja perheestä kertominen, harrastukset ja vapaa-ajan vietto sekä kahvilassa ja hotellissa asiointi.

### Arviointi

#### Arvioinnin kuvaus

Jatkuva arviointi kurssin aikana. Aktiivinen osallistuminen oppitunneilla sekä kurssiin kuuluvien tehtävien ja harjoitusten tekeminen. Oppituntien lisäksi kurssiin on arvioitu sisältyvän itsenäistä työskentelyä noin pari tuntia viikossa. Opiskelijan suoritus arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty.

#### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- osaa espanjan ääntämiseen liittyvät keskeisimmät asiat
- osaa tervehtiä, hyvästellä, esittäytyä ja esitellä toisen henkilön
- käyttää tavallisimpia kohteliaisuuksia ja osaa kysyä ja kertoa kuulumisia
- osaa kertoa perusasioita itsestään ja perheestään
- osaa kertoa mitä tekee vapaa-ajalla ja osaa ilmaista mistä pitää ja mistä ei
- osaa tilata kahvilassa juomia ja syötävää, sekä pyytää laskun
- pystyy varaamaan hotellihuoneen ja selviämään yksinkertaisista ongelmatilanteista hotellissa
- tunnistaa ja osaa käyttää kurssin eri aihepiireihin liittyvää perussanastoa ja ilmauksia
- osaa esittää kysymyksiä kurssin aihealueista sekä ymmärtää ja osaa vastata yksinkertaisiin kysymyksiin

## Buenas migas 1, Uusikaupunki, 3 op

Espanjan alkeiskurssi aivan vasta-alkajille. Sopii kertaukseksi myös kieltä vähän jo opiskelleille, jos kaikki on unohtunut. Kurssilla harjoitellaan ääntämistä, opitaan kielen perusrakenteita ja sanastoa sekä harjoitellaan tavallisissa arjen ja matkailun viestintätilanteissa tarvittavaa kieltä. Oppikirjana uudistettu Buenas migas 1 (Finn Lectura, 2022 tai uudempi), kappaleet 1-6. Taitotaso A1.

### Osaamistavoitteet

#### Kurssin suoritettuaan opiskelija osaa

- tervehtiä ja hyvästellä, esittäytyä sekä kysyä ja kertoa kuulumisia
- esittää yksinkertaisia kysymyksiä ja vastata kysymyksiin
- kertoa perusasioita itsestään ja perheestään
- kertoa työstään, harrastuksista ja vapaa-ajastaan, sekä mistä pitää ja mistä ei
- tilata kahvilassa juomia ja syötävää, sekä pyytää laskun
- varata hotellihuoneen ja selvittää yksinkertaisia ongelmatilanteita

### Keskeiset sisällöt

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti kielitaidon eri osa-alueita, mutta tärkeimpänä tavoitteena on pärjätä espanjan kielellä tavallisimmissa arkipäivän ja matkailun kommunikointitilanteissa. Kurssilla harjoitellaan espanjan ääntämistä ja opitaan kielen perusrakenteita ja -sanastoa. Aiheina mm. tervehtiminen, kohteliaisuudet, erilaiset ajan ilmaukset, itsestä ja perheestä kertominen, harrastukset ja vapaa-ajan vietto sekä kahvilassa ja hotellissa asiointi.

### Arviointi

#### Arvioinnin kuvaus

JJatkuva arviointi kurssin aikana. Aktiivinen osallistuminen oppitunneilla sekä kurssiin kuuluvien tehtävien ja harjoitusten tekeminen. Oppituntien lisäksi kurssiin on arvioitu sisältyvän itsenäistä työskentelyä noin pari tuntia viikossa. Opiskelijan suoritus arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty.

#### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- osaa espanjan ääntämiseen liittyvät keskeisimmät asiat
- osaa tervehtiä, hyvästellä, esittäytyä ja esitellä toisen henkilön
- käyttää tavallisimpia kohteliaisuuksia ja osaa kysyä ja kertoa kuulumisia
- osaa kertoa perusasioita itsestään ja perheestään
- osaa kertoa mitä tekee vapaa-ajalla ja osaa ilmaista mistä pitää ja mistä ei
- osaa tilata kahvilassa juomia ja syötävää, sekä pyytää laskun
- pystyy varaamaan hotellihuoneen ja selviämään yksinkertaisista ongelmatilanteista hotellissa
- tunnistaa ja osaa käyttää kurssin eri aihepiireihin liittyvää perussanastoa ja ilmauksia
- osaa esittää kysymyksiä kurssin aihealueista sekä ymmärtää ja osaa vastata yksinkertaisiin kysymyksiin

## Buenas migas 1 jatko, Uusikaupunki, 3 op

Espanjan alkeistason kurssi kieltä jo vähän osaaville. Sopii kertaukseksi kieltä vähän enemmänkin opiskelleille, jos paljon on unohtunut. Kurssilla opitaan espanjan kielen perusrakenteita ja sanastoa sekä harjoitellaan monipuolisesti tavallisissa arkipäivän ja matkailun viestintätilanteissa

tarvittavaa kieltä. Oppikirjana uudistettu Buenas migas 1 (Finn Lectura, 2022 tai uudempi), kappaleet 7-12. Taitotaso A1.

## Osaamistavoitteet

### Kurssin suoritettuaan opiskelija osaa

- kertoa mitä tekee lähitulevaisuudessa
- tilata ravintolassa ja tunnistaa tavallisimmat ruoka- ja juomasanat
- asioida ruoka- ja vaatekaupassa sekä tunnistaa näihin liittyvät keskeiset sanat
- keskeiset kaupunkisanat ja liikennevälineet
- kysyä tietä ja kertoa missä joku sijaitsee sekä ymmärtää yksinkertaisia ohjeita
- kuvailla aamu- ja iltatoimiaan
- asioida lääkärissä ja apteekissa
- lentomatkailuun liittyvää keskeistä sanastoa ja asioida lentokentällä
- kysyä ja kertoa säästä
- kertoa menneestä käyttäen liittoperfektiä

## Keskeiset sisällöt

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti kielitaidon eri osa-alueita, mutta tärkeimpänä tavoitteena on pärjätä espanjan kielellä tavallisimmissa arkipäivän ja matkailun kommunikointitilanteissa. Kurssilla jatketaan espanjan perusrakenteiden ja -sanaston opiskelua. Aiheina mm. ravintolassa tilaaminen, ruoka- ja vaatekaupassa asiointi, liikkuminen kaupungilla ja tienneuvominen, lääkärissä asiointi, lentomatkailu sekä säätilan kuvailu.

## Arviointi

### Arvioinnin kuvaus

Jatkuva arviointi kurssin aikana. Aktiivinen osallistuminen oppitunneilla sekä kurssiin kuuluvien tehtävien ja harjoitusten tekeminen. Oppituntien lisäksi kurssiin on arvioitu sisältyvän itsenäistä työskentelyä noin pari tuntia viikossa. Opiskelijan suoritus arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty.

### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- tunnistaa ruokalistosta tavallisimmat sanat ja osaa tehdä tilauksen ravintolassa
- osaa asioida ruoka- ja vaatekaupassa sekä osaa näihin liittyvän perussanaston
- osaa kaupunkisanastoa ja kertoa missä joku sijaitsee sekä kysyä tietä ja ymmärtää yksinkertaisia ohjeita
- selviytyy perusasioinnista lääkärissä ja apteekissa
- osaa kuvailla aamu- ja iltatoimiaan
- osaa lentomatkailuun liittyvää keskeistä sanastoa ja selviytyy asioinnista lentokentällä
- osaa tavallisimmat sääsanat ja kuvailla säätä perusilmauksilla
- tunnistaa ja osaa käyttää lähitulevaisuuden verbimuotoja sekä liittoperfektiä
- tunnistaa ja osaa käyttää kurssin eri aihepiireihin liittyvää perussanastoa ja ilmauksia

## 4.4.3. Italia

### Bella vista 1 jatko, Uusikaupunki, 3 op

Italian kielen alkeistason kurssi kieltä jonkin verran jo osaaville. Kurssilla jatketaan kielen perusasioiden opiskelua ja harjoitellaan erilaisissa matkaillessa ja arkielämän

kommunikointitilanteissa tarvittavaa kieltä. Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti kielitaidon eri osa-alueita, mutta tavoitteena on erityisesti suullisen kielitaidon kehittäminen. Oppikirjana Bella vista 1 (Sanoma Pro), kappaleet 10-14.

## Osaamistavoitteet

### Kurssin suoritettuaan opiskelija osaa

- kertoa mielipiteensä
- kertoa perheestä, arkirutiineista ja lomanvietosta
- kertoa sekä suunnitelmistaan että menneistä tapahtumista
- asioida ruoka- ja vaatekaupassa sekä ostaa junalipun

## Keskeiset sisällöt

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti kielitaidon eri osa-alueita, mutta päätavoitteena on oppia pärjäämään italian kielellä tavallisimmissa arkipäivän ja matkailun kommunikointitilanteissa. Kurssilla jatketaan kielen perussanaston opiskelua, aiheina mm. perhe ja sukulaiset, arkirutiinit ja loman vietto sekä ruokakaupassa ja vaatekaupassa asiointi. Uusina rakenteina mm. loput pronominit, adjektiivin vertailu, uusia epäsäännöllisiä verbejä, refleksiiviverbit ja aikamuodoista perfekti. Kulttuuriolosuhteissa tutustutaan mm. italialaisten ruokiin, perhe-elämään, lomanviettoon ja muotiin.

## Arviointi

### Arvioinnin kuvaus

Jatkuva arviointi kurssin aikana. Aktiivinen osallistuminen oppitunneilla sekä kurssiin kuuluvien tehtävien ja harjoitusten tekeminen. Oppituntien lisäksi kurssiin on arvioitu sisältyvän itsenäistä työskentelyä noin pari tuntia viikossa. Opiskelijan suoritus arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty.

### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- kertoo ja kysyy toiselta perheestä ja arkirutiineista
- osaa ilmaista mielipiteensä
- osaa kertoa ja kysyä toiselta lomanvietosta
- selviytyy asiointitilanteista ruoka- ja vaatekaupassa ja osaa ostaa junalipun
- tunnistaa ja osaa käyttää kurssin eri aihepiireihin liittyvää sanastoa ja ilmauksia
- osaa kertoa suunnitelmistaan
- kertoo menneistä tapahtumista käyttäen tavallisimpien verbien perfektimuotoja

## 5. Käsityö

### Tavoitteet

Kädentaitojen kurssien tavoitteena on vahvistaa opiskelijan itseilmaisua ja käsillä tekemistä, löytää omia vahvuuksia ja tukea yksilöllistä oppimista ja harrastuneisuutta. Lisäksi tärkeänä tavoitteena on yhteisöllisyys, yhteenkuuluvuuden tunne ja käsillä tekemisen ilo. Suurin osa kursseista on taitotasoltaan avoimia, mikä tarkoittaa, että kursseille voi osallistua niin aloittelijat kuin jo pidempään harrastaneet. Kursseilla huomioidaan yksilöllisesti kurssilaisen oma lähtötaso ja jokainen pääsee oppimaan ja kehittymään omista lähtökohdistaan taitotason ja kiinnostuksen kohteiden mukaan.

### Sisältö

Vakka-Suomen kansalaisopistossa on laaja kädentaitojen kurssitarjonta, jossa tärkeänä painopistealueena on perinteiset käsityötaidot, niiden ylläpitäminen ja siirtäminen edelleen uusille harrastajille. Kädentaitojen pitkien kurssien osa-alueita ovat mm. kankaankudonta, ompelu, neulonta, nypläys, puu- ja metallityöt, verhoilu ja entisöinti sekä keramiikka. Lisäksi monipuolisen lyhytkurssitarjonnan tekniikoita ovat mm. huovutus, kehräys, värjäys, lasi- ja hopeatyöt, kirjansidonta, luonnonmateriaalityöt ja materiaalien kierrätys kestävän tulevaisuuden hengessä.

### Opintopistekurssit

Lukuvuonna 2024-2025 on mahdollista saada opintopisteitä seuraavista kursseista.

Kankaankudonta (2,5 op)

Neulepiiri (2 op)

Ompelun aamu ja ompelun ilta (1,5 op)

Tiistain aamuompelu (2,5 op)

## 5.1. Kurssit, joista voi saada suoritusmerkinnän

### 5.1.1. Kankaankudonta, Kalanti, Uusikaupunki, 2,5 op

Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan toiveiden mukaan sisustus- ja käyttötekstiilejä erilaisia materiaaleja ja sidoksia käyttäen. Opetellaan ja syvennetään monipuolisesti kankaankudonnan tietoja ja taitoja aina suunnittelusta kankaanrakentamisen eri vaiheisiin. Kurssille ovat tervetulleita sekä kokeneet että aloittelevat kudonnan harrastajat.

### Osaamistavoitteet

#### Kurssin suoritettuaan opiskelija

- tunnistaa yleisimmät kankaankudonnan perussidokset
- osaa nimetä tavalliset kankaankudonnassa käytettävät työvälineet
- osaa valita työhönsä sopivat kuteet
- osaa laskea ohjeen mukaan loimen ja kuteen menekin
- ymmärtää kudonnan työohjeita
- osaa ohjatusti ja työohjetta noudattaen tehdä kankaanrakentamisen eri työvaiheet
- osaa kutoa ja viimeistellä valitsemansa työn

## Keskeiset sisällöt

Kankaankudonnan työvälineiden oikeanlainen käyttäminen, kankaanrakentamisen eri työvaiheiden oppiminen, perussidosten tunnistaminen sekä kudonnan työohjeiden ymmärtäminen.

## Arviointi

### Arvioinnin kuvaus

Kurssista on pyydettyäessä mahdollista saada opintopisteitä, jolloin kurssille osallistuminen arvioidaan asteikolla hyväksyty/hylätty. Kurssin laajuus on 2,5 op, joka sisältää kurssikertojen lisäksi 12 h omaehtoista työskentelyä.

### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- tunnistaa kankaankudonnan perussidokset
- käyttää oikeita nimiä tavallisimmista kudonnassa käytettävistä työvälineistä
- valitsee työhönsä sopivat kuteet
- laskee ohjeen mukaan loimen ja kuteen menekin
- ymmärtää kudonnan työohjeita
- osallistuu ohjatusti ja työohjetta noudattaen kankaanrakentamisen eri työvaiheisiin
- kutoo ja viimeistelee valitsemansa työn

## 5.1.2. Kankaankudonta, Uusikaupunki, 2,5 op

Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan toiveiden mukaan sisustus- ja käyttötekstiilejä erilaisia materiaaleja ja sidoksia käyttäen. Opetellaan ja syvennetään monipuolisesti kankaankudonnan tietoja ja taitoja aina suunnittelusta kankaanrakentamisen eri vaiheisiin. Kurssille ovat tervetulleita sekä kokeneet että aloittelevat kudonnan harrastajat.

## Osaamistavoitteet

### Kurssin suoritettuaan opiskelija

- tunnistaa yleisimmät kankaankudonnan perussidokset
- osaa nimetä tavalliset kankaankudonnassa käytettävät työvälineet
- osaa valita työhönsä sopivat kuteet
- osaa laskea ohjeen mukaan loimen ja kuteen menekin
- ymmärtää kudonnan työohjeita
- osaa ohjatusti ja työohjetta noudattaen tehdä kankaanrakentamisen eri työvaiheet
- osaa kutoa ja viimeistellä valitsemansa työn

## Keskeiset sisällöt

Kankaankudonnan työvälineiden oikeanlainen käyttäminen, kankaanrakentamisen eri työvaiheiden oppiminen, perussidosten tunnistaminen sekä kudonnan työohjeiden ymmärtäminen.

## Arviointi

### Arvioinnin kuvaus

Kurssista on pyydettyäessä mahdollista saada opintopisteitä, jolloin kurssille osallistuminen arvioidaan asteikolla hyväksyty/hylätty. Kurssin laajuus on 2,5 op, joka sisältää kurssikertojen lisäksi 12 h omaehtoista työskentelyä.

### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- tunnistaa kankaankudonnan perussidokset
- käyttää oikeita nimiä tavallisimmista kudonnassa käytettävistä työvälineistä
- valitsee työhönsä sopivat kuteet
- laskee ohjeen mukaan loimen ja kuteen menekin
- ymmärtää kudonnan työohjeita
- osallistuu ohjatusti ja työohjetta noudattaen kankaanrakentamisen eri työvaiheisiin
- kutoo ja viimeistelee valitsemansa työn

### 5.1.3. Kankaankudonta, Lokalahti, Uusikaupunki, 2,5 op

Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan toiveiden mukaan sisustus- ja käyttötekstiilejä erilaisia materiaaleja ja sidoksia käyttäen. Opetellaan ja syvennetään monipuolisesti kankaankudonnan tietoja ja taitoja aina suunnittelusta kankaanrakentamisen eri vaiheisiin. Kurssille ovat tervetulleita sekä kokeneet että aloittelevat kudonnan harrastajat.

### Osaamistavoitteet

#### Kurssin suoritettuaan opiskelija

- tunnistaa yleisimmät kankaankudonnan perussidokset
- osaa nimetä tavalliset kankaankudonnassa käytettävät työvälineet
- osaa valita työhönsä sopivat kuteet
- osaa laskea ohjeen mukaan loimen ja kuteen menekin
- ymmärtää kudonnan työohjeita
- osaa ohjatusti ja työohjetta noudattaen tehdä kankaanrakentamisen eri työvaiheet
- osaa kutoa ja viimeistellä valitsemansa työn

### Keskeiset sisällöt

Kankaankudonnan työvälineiden oikeanlainen käyttäminen, kankaanrakentamisen eri työvaiheiden oppiminen, perussidosten tunnistaminen sekä kudonnan työohjeiden ymmärtäminen.

## Arviointi

### Arvioinnin kuvaus

Kurssista on pyydettyäessä mahdollista saada opintopisteitä, jolloin kurssille osallistuminen arvioidaan asteikolla hyväksyty/hylätty. Kurssin laajuus on 2,5 op, joka sisältää kurssikertojen lisäksi 12 h omaehtoista työskentelyä.

### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- tunnistaa kankaankudonnan perussidokset



- käyttää oikeita nimiä tavallisimmista kudonnassa käytettävistä työvälineistä
- valitsee työhönsä sopivat kuteet
- laskee ohjeen mukaan loimen ja kuteen menekin
- ymmärtää kudonnan työohjeita
- osallistuu ohjatusti ja työohjetta noudattaen kankaanrakentamisen eri työvaiheisiin
- kutoo ja viimeistelee valitsemansa työn

#### 5.1.4. Kankaankudonta, Kustavi, 2,5 op

Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan toiveiden mukaan sisustus- ja käyttötekstiilejä erilaisia materiaaleja ja sidoksia käyttäen. Opetellaan ja syvennetään monipuolisesti kankaankudonnan tietoja ja taitoja aina suunnittelusta kankaanrakentamisen eri vaiheisiin. Kurssille ovat tervetulleita sekä kokeneet että aloittelevat kudonnan harrastajat.

#### Osaamistavoitteet

##### Kurssin suoritettuaan opiskelija

- tunnistaa yleisimmät kankaankudonnan perussidokset
- osaa nimetä tavalliset kankaankudonnassa käytettävät työvälineet
- osaa valita työhönsä sopivat kuteet
- osaa laskea ohjeen mukaan loimen ja kuteen menekin
- ymmärtää kudonnan työohjeita
- osaa ohjatusti ja työohjetta noudattaen tehdä kankaanrakentamisen eri työvaiheet
- osaa kutoa ja viimeistellä valitsemansa työn

#### Keskeiset sisällöt

Kankaankudonnan työvälineiden oikeanlainen käyttäminen, kankaanrakentamisen eri työvaiheiden oppiminen, perussidosten tunnistaminen sekä kudonnan työohjeiden ymmärtäminen.

#### Arviointi

##### Arvioinnin kuvaus

Kurssista on pyydettyäessä mahdollista saada opintopisteitä, jolloin kurssille osallistuminen arvioidaan asteikolla hyväksyty/hylätty. Kurssin laajuus on 2,5 op, joka sisältää kurssikertojen lisäksi 12 h omaehtoista työskentelyä.

##### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- tunnistaa kankaankudonnan perussidokset
- käyttää oikeita nimiä tavallisimmista kudonnassa käytettävistä työvälineistä
- valitsee työhönsä sopivat kuteet
- laskee ohjeen mukaan loimen ja kuteen menekin
- ymmärtää kudonnan työohjeita
- osallistuu ohjatusti ja työohjetta noudattaen kankaanrakentamisen eri työvaiheisiin
- kutoo ja viimeistelee valitsemansa työn

#### 5.1.5. Neulepiiri, Uusikaupunki, 2 op

Tervetuloa neuleiden maailmaan. Neulepiirissä tehdään ihania neuletöitä ja opetellaan uusia tekniikoita kurssilaisten toiveiden mukaan. Neulepiiri on tarkoitettu kaikille neulomisesta ja virkkaamisesta kiinnostuneille, niin aloittelijoille kuin pidempään harrastaneille. Voit tulla opettelemaan neulomisen perusteita, hakemaan uusia haasteita ja iloitsemaan neulomisesta mukavassa seurassa. Kurssilla saat neuvoa kaikenlaisiin neuleisiin ja rohkaisua kokeilla myös uutta. Voit ottaa mukaan oman keskeneräisen työn tai langat uutta projektia varten.

## Osaamistavoitteet

### Kurssin suoritettuaan opiskelija

- osaa ohjatusti valita työhön sopivan langan
- ymmärtää neule- tai virkkausohjetta
- ymmärtää neuletiheyden vaikutuksen työhön ja osaa muuttaa tiheyttä tarvittaessa
- laskea ohjatusti neuletiheyden ja valita sen perusteella sopivan koon
- osaa valmistaa sekä viimeistellä valitsemansa tuotteen

## Keskeiset sisällöt

Neulonnan perusteiden oppiminen ja oman osaamisen syventäminen jokaisen oman lähtötason ja mielenkiinnon mukaan sekä tutustuminen erilaisiin malleihin, tekniikoihin ja materiaaleihin.

## Arviointi

### Arvioinnin kuvaus

Kurssista on pyydettyäessä mahdollista saada opintopisteitä, jolloin kurssille osallistuminen arvioidaan asteikolla hyväksyty/hylätty. Kurssin laajuus on 2,0 op, joka sisältää kurssikertojen lisäksi 10 h omaehtoista työskentelyä.

### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- valitsee ohjatusti työhön sopivan langan
- ymmärtää neule- tai virkkausohjetta
- ymmärtää neuletiheyden vaikutuksen työhön ja muuttaa tiheyttä tarvittaessa
- laskee ohjatusti neuletiheyden ja valitsee sen perusteella sopivan koon
- valmistaa sekä viimeistelee valitsemansa tuotteen

## 5.1.6. Neulepiiri, Taivassalo, 2 op

Neulepiirissä vietetään mukavaa aikaa yhdessä neuloen ja virkaten, opetellaan uusia tekniikoita ja valmistetaan erilaisia neuletöitä. Neulepiiriin voit aina ottaa myös oman keskeneräisen työn mukaan ja tulla viihtymään ja neulomaan iloisessa seurassa.

## Osaamistavoitteet

### Kurssin suoritettuaan opiskelija

- osaa ohjatusti valita työhön sopivan langan
- ymmärtää neule- tai virkkausohjetta
- ymmärtää neuletiheyden vaikutuksen työhön ja osaa muuttaa tiheyttä tarvittaessa
- laskea ohjatusti neuletiheyden ja valita sen perusteella sopivan koon
- osaa valmistaa sekä viimeistellä valitsemansa tuotteen

## Keskeiset sisällöt

Neulonnan perusteiden oppiminen ja oman osaamisen syventäminen jokaisen oman lähtötason ja mielenkiinnon mukaan sekä tutustuminen erilaisiin malleihin, tekniikoihin ja materiaaleihin.

## Arviointi

### Arvioinnin kuvaus

Kurssista on pyydettyäessä mahdollista saada opintopisteitä, jolloin kurssille osallistuminen arvioidaan asteikolla hyväksyty/hylätty. Kurssin laajuus on 2,0 op, joka sisältää kurssikertojen lisäksi 5 h omaehtoista työskentelyä.

### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- valitsee ohjatusti työhön sopivan langan
- ymmärtää neule- tai virkkausohjetta
- ymmärtää neuletiheyden vaikutuksen työhön ja muuttaa tiheyttä tarvittaessa
- laskee ohjatusti neuletiheyden ja valitsee sen perusteella sopivan koon
- valmistaa sekä viimeistelee valitsemansa tuotteen

## 5.1.7. Neulepiiri, Vehmaa, 2 op

Neulepiirissä vietetään mukavaa aikaa yhdessä neuloen ja virkaten, opetellaan uusia tekniikoita ja valmistetaan erilaisia neuletöitä. Neulepiiriin voit aina ottaa myös oman keskeneräisen työn mukaan ja tulla viihtymään ja neulomaan iloisessa seurassa. Kurssi on tarkoitettu kaikille neulomisesta kiinnostuneille.

## Osaamistavoitteet

### Kurssin suoritettuaan opiskelija

- osaa ohjatusti valita työhön sopivan langan
- ymmärtää neule- tai virkkausohjetta
- ymmärtää neuletiheyden vaikutuksen työhön ja osaa muuttaa tiheyttä tarvittaessa
- laskea ohjatusti neuletiheyden ja valita sen perusteella sopivan koon
- osaa valmistaa sekä viimeistellä valitsemansa tuotteen

## Keskeiset sisällöt

Neulonnan perusteiden oppiminen ja oman osaamisen syventäminen jokaisen oman lähtötason ja mielenkiinnon mukaan sekä tutustuminen erilaisiin malleihin, tekniikoihin ja materiaaleihin.

## Arviointi

### Arvioinnin kuvaus

Kurssista on pyydettyäessä mahdollista saada opintopisteitä, jolloin kurssille osallistuminen arvioidaan asteikolla hyväksyty/hylätty. Kurssin laajuus on 2,0 op, joka sisältää kurssikertojen lisäksi 5 h omaehtoista työskentelyä.

### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- valitsee ohjatusti työhön sopivan langan

- ymmärtää neule- tai virkkausohjetta
- ymmärtää neuletiheyden vaikutuksen työhön ja muuttaa tiheyttä tarvittaessa
- laskee ohjatusti neuletiheyden ja valitsee sen perusteella sopivan koon
- valmistaa sekä viimeistelee valitsemansa tuotteen

### 5.1.8. Tiistain aamuompelu, Uusikaupunki, 2,5 op

Tule mukaan ompelun maailmaan! Kurssilla tehdään ompelutöitä omien toiveiden mukaan ja samalla opetellaan uusia taitoja aina ompelun perusteista erilaisiin tekniikoihin. Eri materiaaleilla ja omalle vartalolle sopivilla muokkauksilla valmistuu laadukkaita vaatteita, joita on ilo käyttää. Opettajalla laaja valikoima monipuolisia kaavoja. Vaateompelun lisäksi kurssilla voi ommella asusteita ja sisustustekstiilejä. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

#### Osaamistavoitteet

##### Kurssin suoritettuaan opiskelija

- osaa käyttää ompelukonetta ja saumuria sekä ymmärtää niiden käyttötarkoitukset
- osaa ottaa työhön tarvittavat mitat ja valikoida niiden perusteella oikean koon
- osaa piirtää kaavat valmiskaavoja hyödyntäen ja ymmärtää erilaisten kaavamerkintöjen merkityksen
- osaa tehdä kaavaan yksinkertaisia muokkauksia
- osaa valita työhön sopivan kankaan ja leikata sen taloudellisesti huomioiden samalla kankaan leikkaamiseen vaikuttavat ominaisuudet
- osaa ommella tuotteen ompeluohjeen mukaan
- osaa viimeistellä tuotteen

#### Keskeiset sisällöt

Ompelukoneen, saumurin ja muiden työvälineiden käytön hallinta. Ompelun perusteiden, kaavojen piirtämisen ja kankaan leikkuun oppiminen. Yksinkertaisten muokkausten tekeminen sekä taitojen syventäminen oman lähtötason ja mielenkiinnon mukaan.

#### Arviointi

##### Arvioinnin kuvaus

Kurssista on pyydettyäessä mahdollista saada opintopisteitä, jolloin kurssille osallistuminen arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty. Kurssin laajuus on 2,5 op.

##### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- käyttää ompelukonetta ja saumuria sekä ymmärtää niiden käyttötarkoitukset
- ottaa tarvittavat mitat ja valikoi niiden perusteella oikean koon
- piirtää kaavat valmiskaavoja hyödyntäen ja ymmärtää erilaisten kaavamerkintöjen merkityksen
- tekee tarvittaessa kaavaan yksinkertaisia muokkauksia
- valitsee työhön sopivan kankaan ja leikkaa sen taloudellisesti huomioiden samalla kankaan leikkaamiseen vaikuttavat ominaisuudet
- ompelee tuotteen
- viimeistelee tuotteen

### 5.1.9. Ompelun iltapäivä, Uusikaupunki, 1,5 op

Tule mukaan ompelun maailmaan! Kurssilla tehdään ompelutöitä omien toiveiden mukaan ja samalla opetellaan uusia taitoja aina ompelun perusteista erilaisiin tekniikoihin. Eri materiaaleilla ja omalle vartalolle sopivilla muokkauksilla valmistuu laadukkaita vaatteita, joita on ilo käyttää. Opettajalla laaja valikoima monipuolisia kaavoja. Vaateompelun lisäksi kurssilla voi ommella asusteita ja sisustustekstiilejä. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

## Osaamistavoitteet

### Kurssin suoritettuaan opiskelija

- osaa käyttää ompelukonetta ja saumuria sekä ymmärtää niiden käyttötarkoitukset
- osaa ottaa työhön tarvittavat mitat ja valikoida niiden perusteella oikean koon
- osaa piirtää kaavat valmiskaavoja hyödyntäen ja ymmärtää erilaisten kaavamerkintöjen merkityksen
- osaa tehdä kaavaan yksinkertaisia muokkauksia
- osaa valita työhön sopivan kankaan ja leikata sen taloudellisesti huomioiden samalla kankaan leikkaamiseen vaikuttavat ominaisuudet
- osaa ommella tuotteen ompeluohjeen mukaan
- osaa viimeistellä tuotteen

## Keskeiset sisällöt

Ompelukoneen, saumurin ja muiden työvälineiden käytön hallinta. Ompelun perusteiden, kaavojen piirtämisen ja kankaan leikkuun oppiminen. Yksinkertaisten muokkausten tekeminen sekä taitojen syventäminen oman lähtötason ja mielenkiinnon mukaan.

## Arviointi

### Arvioinnin kuvaus

Kurssista on pyydettyäessä mahdollista saada opintopisteitä, jolloin kurssille osallistuminen arvioidaan asteikolla hyväksyty/hylätty. Kurssin laajuus on 1,5 op.

### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- käyttää ompelukonetta ja saumuria sekä ymmärtää niiden käyttötarkoitukset
- ottaa tarvittavat mitat ja valikoi niiden perusteella oikean koon
- piirtää kaavat valmiskaavoja hyödyntäen ja ymmärtää erilaisten kaavamerkintöjen merkityksen
- tekee tarvittaessa kaavaan yksinkertaisia muokkauksia
- valitsee työhön sopivan kankaan ja leikkaa sen taloudellisesti huomioiden samalla kankaan leikkaamiseen vaikuttavat ominaisuudet
- ompelee tuotteen
- viimeistelee tuotteen

## 5.1.10. Ompelun ilta, Uusikaupunki, 1,5 op

Tule mukaan ompelemaan uutta tai uudistamaan ja korjaamaan vanhaa. Opettajalla helppoja kaavoja, joten aloittelevatkin ompelijat voivat tulla mukaan. Ompelukoneet, saumurit ja ompeluvälineet käytettävissä kurssipaikalla.

## Osaamistavoitteet

### Kurssin suoritettuaan opiskelija

- osaa käyttää ompelukonetta ja saumuria sekä ymmärtää niiden käyttötarkoitukset
- osaa ottaa työhön tarvittavat mitat ja valikoida niiden perusteella oikean koon
- osaa piirtää kaavat valmiskaavoja hyödyntäen ja ymmärtää erilaisten kaavamerkintöjen merkityksen
- osaa tehdä kaavaan yksinkertaisia muokkauksia
- osaa valita työhön sopivan kankaan ja leikata sen taloudellisesti huomioiden samalla kankaan leikkaamiseen vaikuttavat ominaisuudet
- osaa ommella tuotteen ompeluohteen mukaan
- osaa viimeistellä tuotteen

## Keskeiset sisällöt

Ompelukoneen, saumurin ja muiden työvälineiden käytön hallinta. Ompelun perusteiden, kaavojen piirtämisen ja kankaan leikkuun oppiminen. Yksinkertaisten muokkausten tekeminen sekä taitojen syventäminen oman lähtötason ja mielenkiinnon mukaan.

## Arviointi

### Arvioinnin kuvaus

Kurssista on pyydettyäessä mahdollista saada opintopisteitä, jolloin kurssille osallistuminen arvioidaan asteikolla hyväksyty/hylätty. Kurssin laajuus on 1,5 op.

### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- käyttää ompelukonetta ja saumuria sekä ymmärtää niiden käyttötarkoitukset
- ottaa tarvittavat mitat ja valikoi niiden perusteella oikean koon
- piirtää kaavat valmiskaavoja hyödyntäen ja ymmärtää erilaisten kaavamerkintöjen merkityksen
- tekee tarvittaessa kaavaan yksinkertaisia muokkauksia
- valitsee työhön sopivan kankaan ja leikkaa sen taloudellisesti huomioiden samalla kankaan leikkaamiseen vaikuttavat ominaisuudet
- ompelee tuotteen
- viimeistelee tuotteen

## 5.1.11. Vaateompelun perusteet, 2 op

Kurssilla perehdytään vaateompelun innostavaan maailmaan alusta alkaen. Kurssilla saat tietoa mm. eri materiaaleista, kaavoista ja niiden muokkaamisesta, erilaisista ompelutekniikoista ja vaateen sovittamisesta. Opettelemme ompelemaan kauniisti istuvia vaatteita juuri itselle sopivaan tarpeeseen. Tämä monipuolinen kurssi antaa vahvan pohjan vaateompeluharrastukselle ja tarjoaa onnistumisen iloa. Kurssi on tarkoitettu kaikille vaateompelusta kiinnostuneille ja sopii erittäin hyvin aloittelijoille.

## Osaamistavoitteet

### Opiskelija:

- - oppii käyttämään ompelukonetta ja saumuria sekä ymmärtää niiden ja erilaisten tikkien käyttötarkoitukset.
- - oppii käyttämään ompelussa käytettäviä muita työvälineitä.

- - oppii valitsemaan sopivan langan ja neulan.
- - oppii ompelussa ja ohjeissa käytettävien termien merkityksen.
- - oppii erilaisten vaateuskankaiden ominaisuudet ja mitä erilaisten kankaiden ompelussa tulee huomioida.
- - oppii valitsemaan sopivan kankaan erilaisiin vaatteisiin mallin ja käyttötarkoituksen mukaan.
- - oppii valitsemaan sopivan tukimateriaalin ja ymmärtää niiden käyttötarkoituksen.
- - oppii ottamaan vaatteeseen tarvittavat mitat ja valikoida niiden perusteella oikean koon.
- - oppii piirtämään kaavat valmiskaavoja hyödyntäen ja ymmärtää erilaisten kaavamerkintöjen merkityksen.
- - oppii tekemään kaavoihin yksinkertaisia muokkauksia.
- - oppii leikkaamaan kankaan taloudellisesti ja huomioimaan samalla kankaan leikkaamiseen vaikuttavat tekijät kuten langansuunnan, kuosin ja nukan.
- - oppii erilaisia vaateompeluun soveltuvia saumarakenteita.
- - oppii ompelemaan vaateen ompeluoheiden mukaan ja ymmärtää ompelujärjestyksen.
- - oppii, mitä vaateen istuvuudessa on hyvä ottaa huomioon.
- - oppii sovittamaan vaatetta ja tekemään mahdollisia sovituserämuutoksia.
- - oppii siirtämään sovituserämuokkaukset kaavaan.
- - oppii monipuolisesti hyödyllisiä ompelutekniikoita.
- - oppii viimeistelemään vaateen.

## Keskeiset sisällöt

### Arviointi

#### Arvioinnin kuvaus

Kurssista on pyydettyäessä mahdollista saada opintopisteitä, jolloin kurssille osallistuminen arvioidaan asteikolla hyväksyty/hylätty. Kurssin laajuus on 2,5 op.

#### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- - osaa käyttää ompelukonetta ja saumuria sekä ymmärtää niiden käyttötarkoitukset.
- - osaa ottaa tarvittavat mitat ja valikoi niiden perusteella oikean koon.
- - osaa piirtää kaavat valmiskaavoja hyödyntäen ja ymmärtää erilaisten kaavamerkintöjen merkityksen.
- - osaa tarvittaessa tehdä kaavaan yksinkertaisia muokkauksia.
- - osaa valita työhön sopivan kankaan ja leikata sen taloudellisesti huomioiden samalla kankaan leikkaamiseen vaikuttavat ominaisuudet.
- - osaa ommella ja viimeistellä vaateen.

## 6. Liikunta

### 6.1. Kurssit, joista voi saada suoritusmerkinnän

#### 6.1.1. Pilates perusteet, Laitila, 1 op

Pilateksen perusteet on suunnattu lajiin tutustuville vasta-alkajille sekä niille, jotka haluavat kerrata pilateksen perusteita. Peruskurssilla käymme läpi pilateksen tärkeimmät käsitteet ja liikkeet. Pilates-harjoitteiden tarkoituksena on korjata ja parantaa kehon linjausta, voimatasapainoa ja liikkuvuutta sekä vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia. Selkeät ja yksinkertaiset pilateksen peruserätykset pohjautuvat harjoitukset tehdään keskittyneesti, rauhallisesti ja täsmällisesti hengityksen rytmittäminä. Liikkeet aktivoivat tehokkaasti kehon luonnollista ryhtiä tukevia syviä lihaksia. Lisäksi harjoitteilla rentoutetaan ylimääräisiä lihaskireyksiä ja haetaan liikkumiseen virtaavuutta ja joustavuutta.

#### Osaamistavoitteet

##### Kurssin suoritettuaan opiskelija osaa

- ymmärtää Joseph Pilateksen kehittämän pilates harjoittelun pohjana toimivat kuusi pääperiaatetta.
- osaa keskittyä harjoitteluun.
- osaa hallita ohjeen mukaan keskivartalon käyttöä.
- osaa kontrolloida liikettä.
- ymmärtää ja pyrkii tarkasti, puhtaasti suoritettuihin liikeratojen toistoihin.
- ymmärtää ja pyrkii ohjeen mukaan yhdistämään liikeradat liikeketjuiksi.
- osaa ohjeen mukaan yhdistää liikkeen virtauksen hallittuun hengitykseen.

#### Keskeiset sisällöt

Kurssilla tutustutaan Joseph Pilateksen kehittämään harjoitusmenetelmään ja kuuteen peruserätykseen joihin harjoitusmenetelmä perustuu. Teoriatieto pyritään sisäistämään käytännön harjoittelussa opettajan ohjeiden mukaan.

#### Arviointi

##### Arvioinnin kuvaus

Kurssista on pyydettyäessä mahdollista saada opintopisteitä, jolloin kurssille osallistuminen arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty. Kurssin laajuus on 1op, joka sisältää kurssikertojen lisäksi kotitehtäviä. Suorituksen arvioi koulutettu pilatesohjaaja.

##### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- ymmärtää pilateksen kuusi peruserätykset ja tietää miten näitä kuutta peruserätykset käytetään pilates harjoittelussa.
- osaa yhdistää hallitut ja laadukkaat liiketoistot hengitykseen.
- osaa keskittyä pilates harjoitteluun ja liikkeiden oikeisiin, huolellisesti toteutettuihin liikeratoihin.
- ymmärtää miksi liike tehdään, mihin se vaikuttaa ja miten liike tulisi toteuttaa.
- osaa lähteä ohjeen mukaan harjoittamaan tasapainoa ja liikkuvuutta
- ymmärtää miten hengityksellä voi vaikuttaa liikkeen tuomaan vaikutukseen.



- osaa lähteä ohjeen mukaan perusasennoista yhdistämään liikeratoja liikeketjuiksi .
- osaa lähteä ohjeen mukaan aktivoimaan lantion pohjaa, syvää poikittaista vatsalihasta, vinoja vatsalihaksia, multifidit, palleaa ja käyttää hengitystä näiden tukena.

## 6.1.2. Pilates perusteet, Pyhäranta, 1,5 op

Pilatesin perusteet on suunnattu lajiin tutustuville vasta-alkajille sekä niille, jotka haluavat kerrata pilatesin perusteita. Peruskurssilla käymme läpi pilatesin tärkeimmät käsitteet ja liikkeet. Pilates-harjoitteiden tarkoituksena on korjata ja parantaa kehon linjausta, voimatasapainoa ja liikkuvuutta sekä vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia. Selkeät ja yksinkertaiset pilatesin perusperiaatteisiin pohjautuvat harjoitukset tehdään keskittyneesti, rauhallisesti ja täsmällisesti hengityksen rytmittämällä. Liikkeet aktivoivat tehokkaasti kehon luonnollista ryhtiä tukevia syviä lihaksia. Lisäksi harjoitteilla rentoutetaan ylimääräisiä lihaskireyksiä ja haetaan liikkumiseen virtaavuutta ja joustavuutta.

### Osaamistavoitteet

#### Kurssin suoritettuaan opiskelija osaa

- ymmärtää Joseph Pilatesin kehittämän pilates harjoittelun pohjana toimivat kuusi pääperiaatetta.
- osaa keskittyä harjoitteluun.
- osaa hallita ohjeen mukaan keskivartalon käyttöä.
- osaa kontrolloida liikettä.
- ymmärtää ja pyrkii tarkasti, puhtaasti suoritettuihin liikeratojen toistoihin.
- ymmärtää ja pyrkii ohjeen mukaan yhdistämään liikeradat liikeketjuiksi.
- osaa ohjeen mukaan yhdistää liikkeen virtauksen hallittuun hengitykseen.

### Keskeiset sisällöt

Kurssilla tutustutaan Joseph Pilatesin kehittämään harjoitusmenetelmään ja kuuteen perusperiaatteen joihin harjoitusmenetelmä perustuu. Teoriatieto pyritään sisäistämään käytännön harjoittelussa opettajan ohjeiden mukaan.

### Arviointi

#### Arvioinnin kuvaus

Kurssista on mahdollista saada opintosuoritusmerkintä (1,5 op). Alla kurssin tavoitteet ja arviointikriteerit. Suoritus arvioidaan asteikolla hyväksytyt/ hylätty. Suorituksen arvioi koulutettu pilatesohjaaja.

#### Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- ymmärtää pilatesin kuusi perusperiaatetta ja tietää miten näitä kuutta perusperiaatetta käytetään pilates harjoittelussa.
- osaa yhdistää hallitut ja laadukkaat liiketoistot hengitykseen.
- osaa keskittyä pilates harjoitteluun ja liikkeiden oikeisiin, huolellisesti toteutettuihin liikeratoihin.
- ymmärtää miksi liike tehdään, mihin se vaikuttaa ja miten liike tulisi toteuttaa.
- osaa lähteä ohjeen mukaan harjoittamaan tasapainoa ja liikkuvuutta
- ymmärtää miten hengityksellä voi vaikuttaa liikkeen tuomaan vaikutukseen.
- osaa lähteä ohjeen mukaan perusasennoista yhdistämään liikeratoja liikeketjuiksi
- osaa lähteä ohjeen mukaan aktivoimaan lantion pohjaa, syvää poikittaista vatsalihasta, vinoja vatsalihaksia, multifidit, palleaa ja käyttää hengitystä näiden tukena.