



TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

Opintojakso	Liikkumattomuuden perintö - homo sapiensista homo sedensiin (01408), 5.0
Toteutus	LYG1321: 2/2013-2014 (19.05.2014 - 31.08.2014)
Tyyppi	OPINNOT (OP)
Ryhmät	Ensisijainen: LYG13SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	Tapani Risto
Osallistujamäärät	Minimi: 20 Maksimi: 50
Ilmoittautumisaika	17.03.2014 08:00 - 28.04.2014
Pääsääntöinen toteutusajankohta	
Soveltuvuus	Vaihto-opiskelijoille: Ei Vapaasti valittaviin: Kyllä Avoimen opisk: Kyllä Soveltuu virtuaali-AMK:n opintoihin: Kyllä
Opettajat	Risto Tapani (Vastuunopettaja)
Kampus	Laurea Otaniemi
Pääsääntöinen toteutuspaikka	Kampuksella
Toteutustapa	Muu toteutustapa, Optimatoteutus/opiskelijaryhmä, Verkko/virtuaali Kieli: suomi Virtuaalisuus: 4 op T&k-integraatio: 0 op
Toteutusluokka	
Painoalat	Hoitotyön asiantuntijuus ja kotona selviytyminen
Arviointi viimeistään	31.08.2014 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 20.06.2015
Tenttipäivät	
Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa	
Edeltävät opinnot	
Edeltävät opinnot, lisätietoja	OPINTOJAKSO SOVELTUU ERITYISESTI HOITOTYÖN (sairaanhoito, terveydenhoito) KOULUTSOHJELMASSA OPISKELEVILLE, JO PERUSOPINNOT SELVITTÄNEILLE (lue: anatomian ja fysiologian opintokokonaisuuksien sisältöjen ymmärtäminen olennaista sisällön omaksumiseen)
Osaamistavoitteet	Inaktiivisuuden ja elämäntapasairauksien suhde. Inaktiivisuuden ja terveyden tutkimisen nykytila ja tulevaisuuden näkymät. Inaktiivisuuden arviointiin liittyviä keinoja ja niiden hyötykäyttö.
Keskeinen sisältö	Fyysinen aktiivisuus ja terveys: liikuntalääketieteellinen, patofysiologinen ja fysiologinen konteksti.
Oppimateriaali	I.Vuori. et al. Liikuntalääketiede. Duodecim. Uusin painosC.Bouchard. et al. Physical activity and health. Human kinetics. Uusin painosACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 7th ed.M.Fogelholm. et al. Terveysliikunta. Duodecim. Uusin painos
Arviointikriteerit ja arviointimenetelmät	Arvioidaan hyväksytty/ täydennettävä.Luentoihin ja seminaariin osallistuminen 1 op; seminaarityön osuus 4 op.Menetelmät: Luentopäiväkirja ja seminaarityö sekä seminaari 20.8.2014.

Oppimistapahtumat

Pvm	Klo	H	Aihe	Sisältö	Tila	Opettajat
09.06.2014	9-15		Opintojakson orientaatio+luento			Tapani Risto
10.06.2014	9-15		Luento			