**Yrkesprov**

**Motionsrådgivning , 25kp**

**Krav på yrkeskunskap**

Den studerande kan

* planera ett motionsrådgivningstillfälle för olika målgrupper
* genomföra ett motionsrådgivningstillfälle
* samanställer en tränings- och aktivitetsplan
* utvärdera och utveckla sitt kunnande som idrottsledare

**Uppvisande av yrkesskicklighet**

Den studerande visar sitt kunnande i ett yrkesprov genom att utföra praktiska arbetsuppgifter inom verksamhetsmiljöer inom motionsrådgivning genom att planera och genomföra en motionsrådgivningshelhet. Till de delar som den yrkesskicklighet som krävs i examensdelen inte kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andra sätt.

**Beskrivning av yrkesprovet**

Den studerande genomför ett motionsrådgivningstillfälle. Tillfället innehåller en kartläggning av kundens utgångsläge och situation. En planering utgående från kundens önskemål och behov samt en vägledande diskussion tillsammans med kunden.

Yrkesprovets olika delar:

* Anskaffning av kund (hälsomotionär)
* Planeringsmöte med kunden där man kartlägger kundens utgångsläge och fastställer kundens mål
  + Kartläggningen bör innefatta en kundintervju, ifyllande av informationsblankett samt en undersökning av kundens rörelseförmåga
* Utarbetning av en tränings- och aktivitetsplan
* Genomgång av planen tillsammans med kunden (under bedömarens närvaro)
  + Kontaktointi sisältää liikkumis- ja aktivoimissuunnitelman läpikäymisen ja havainnollistamisen sekä jatkotoimenpiteistä sopimisen
* Utvärdering av det egna kunnande i en utvärderingsdiskussion

**Dokument som krävs för yrkesprovet (kaikki vaaditut dokumentit ovat asiakkaalle annettavassa muodossa)**

* Kartläggning av kundens utgångsläge
* En tränings- och aktivitetsplan: Toimintatavat arkiaktiivisuuden ylläpitämiseen sekä viikonmittainen liikuntasuunnitelma, joka sisältää yksittäisten harjoitteiden tavoitteet ja vaikutukset terveyteen. Suunnitelma sisältää myös käytetyt lähteet.

**Inlärningsprocessens centrala innehåll**

* Nyttomotionens rekomendationer
* Motionsrådgivningens process
* En hälsosam livsstill som förebygger sjukdom

**Bedömningsblankett för yrkesprov**

**Motionsrådgivning**

**Studerande:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Bedömmare:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Datum:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Den studerande planerar ett motionsrådgivningstillfälle.** | | | | | |
| **Den studerande** | | | | | |
| **Nöjaktigt N1** | **N2** | **God G3** | **G4** | **Berömligt B5** | **Vitsord** |
| Följer centrala regler vad gäller arbetstider, avtal, överenskommelser och säkerhet. | | | | |  |
| Tar i beaktande värderingar och etiska principer inom idrottssektorn. | | | | |  |
| Införskaffar information om motionsrådgivningens olika verksamhetsområden |  | Införskaffar information om motionsrådgivningens olika områden med hjälp olika källor |  | Använder och tillämpar kunskapen som införskaffats ur flera olika tillförlitliga källor |  |
| Uppmärksammar  motionsrådgivningstillfällets säkerhetsrisker |  | Förutser  motionsrådgivningstillfällets säkerhetsrisker |  | Förutser  motionsrådgivningstillfällets säkerhetsrisker och strävar efter att förebygga dem |  |
| Utarbetar en plan som stöd för sitt arbete |  | Utarbetar en omfattande plan som stöd för sitt arbete |  | Utarbetar en övergripande plan som stöd för sitt arbete |  |
| VITSORD | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Den studerand genomför ett motionsrådgivningstillfälle.** | | | | | |
| **Den studerande** | | | | | |
| **Nöjaktig N1** | **N2** | **God G3** | **G4** | **Berömligt B5** | **Vitsord** |
| Följer idrottsbranchens centrala principer angående -arbetstider, -vilkor -avtal och –bestämmelser. | | | | |  |
| Följer föredömligt motionsrådgivningens värdegrunder och etiska principer | | | | |  |
| Bemöter och fungerar interaktivt med kunden |  | Bemöter kunden och fungera i växelverkan på ett naturligt sätt |  | Bemöter kunden och interagerar på ett naturligt och inspirerande sätt |  |
| Skapar ett förtroendefullt kundförhållande | | | | |  |
| Utreder kundens målsättning för motionsrådgivningen |  | Utreder kundens målsättning för motionsrådgivningen och handleder kunden i rätt riktning |  | Tar reda på kundens mål med motionsrådgivningen och handleder på ett sakkunnigt och kundinriktat sätt kunden att ställa upp mål |  |
| Använder vid rådgivningstillfället grundläggande kunskaper om människokroppens uppbyggnad och funktion |  | Använder vid rådgivningstillfället grundläggande kunskaper om människokroppens uppbyggnad och funktion med hänsyn till kundens utgångspunkt |  | Använder vid rådgivningstillfället på ett heltäckande och kundinriktat sätt grundläggande kunskaper om människokroppens uppbyggnad och funktion med hänsyn till målen för instruktionstillfället |  |
| Informerar om motionens hälsoeffekter |  | Informerar för kunden om faktorer som inverkar på hälsan samt på det fysiska, psykiska och sociala välmåendet och motiverar deras betydelse |  | Berättar för kunden om individens hälsa samt om faktorer som inverkar på det fysiska, psykiska och sociala välmåendet samt motiverar utgående från allmänt överenskomna hälsorekommendationer deras betydelse för kundens universella välmående |  |
| Använder begreppen som hör till branchen |  | Använder begreppen inom branschen på ett heltäckande sätt |  | Använder begreppen inom branschen på ett kundinriktat sätt |  |
|  |  |  |  | Identifierar kundens behov som en del av ett yrkesövergripande samarbete och visar kunden vidare i motionsrådgivningens servicekedja |  |
| Ser till säkerheten under rådgivningstillfället |  | Främjar säkerheten under rådgivningstillfället |  | Främjar genom sitt agerande säkerheten under rådgivningstillfället och sitt välmående på arbetet. |  |
| VITSORD | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Den studerande gör upp en motions- och aktiveringsplan** | | | | | |
|  | | | | | |
| **Nöjaktig N1** | **N2** | **God G3** | **G4** | **Berömligt G5** | **Vitsord** |
| Beaktar kundens mål och behov när det gäller motion |  | Beaktar kundens livssituation, mål och behov när det gäller motion |  | Beaktar kundens livssituation, mål och behov när det gäller motion |  |
| Använder grundprinciperna i grunderna för fysisk träning samt för belastning och återhämtning |  | Använder grundprinciperna i grunderna för fysisk träning samt för belastning och återhämtning på ett heltäckande sätt |  | Använder och tillämpar grundkunskaper om fysisk träning och grundprinciperna för belastning och återhämtning på ett kundinriktat sätt |  |
| Beaktar faktorer som inverkar på hälsan samt på det fysiska, psykiska och sociala välmåendet |  | Beaktar faktorer som inverkar på hälsan samt på det fysiska, psykiska och sociala välmåendet på ett heltäckande sätt |  | Beaktar på ett heltäckande och kundinriktat sätt faktorer som inverkar på hälsan samt på det fysiska, psykiska och sociala välmåendet |  |
| Beaktar de vanligaste sjukdomarnas och hälsoriskernas samband med utövande av motion |  | Beaktar på ett heltäckande sätt de vanligaste sjukdomarnas och hälsoriskernas samband med utövande av motion |  | Beaktar på ett kundinriktat sätt de vanligaste sjukdomarnas och hälsoriskernas samband med utövande av motion |  |
| Gör upp en motions- och aktiveringsplan och motiverar planens betydelse i enlighet med allmänt överenskomna hälsorekommendationer |  | Gör upp en heltäckande motions- och aktiveringsplan och motiverar planens betydelse enligt allmänt överenskomna hälsorekommendationer |  | Gör upp en kundinriktad motions- och aktiveringsplan och motiverar planens betydelse enligt allmänt vedertagna hälsorekommendationer |  |
| Använder de vanligaste begreppen inom branschen |  | Använder de vanligaste begreppen inom branschen på ett kundinriktat sätt |  | Använder de vanligaste begreppen inom branschen på ett kundinriktat och sakkunnigt sätt |  |
| Går igenom planen med kunden och kommer överens om fortsatta åtgärder |  | Går igenom planen med kunden, kommer överens om fortsatta åtgärder och uppmuntrar till motion |  | Går igenom planen med kunden, kommer överens om fortsatta åtgärder och uppmuntrar kunden till att motionera och träna på egen hand. |  |
| VITSORD | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Den studerande utvärderar och utvecklar sitt kunnande som idrottsledare** | | | | | |
| **Den studerande** | | | | | |
| **Nöjaktig N1** | **N2** | **God G3** | **G4** | **Berömligt B5** | **Vitsord** |
| Utvärderar sin inlärning och sitt kunnande på begäran |  | Utvärderar självständigt sin inlärning och sitt kunnande |  | Utvärderar sin inlärning och sitt kunnande samt hur målet har uppnåtts och lägger fram motiverade utvecklingsförslag |  |
| Identifierar några styrkor och utvecklingsområden |  | Identifierar sina styrkor och utvecklingsområden |  | Identifierar sina styrkor och utvecklingsområden samt visar färdighet i att utvecklas professionellt |  |
| Skaffar genom samarbete information för att utveckla sitt kunnande |  | Söker självständigt information för att utveckla sitt kunnande |  | Söker på eget initiativ information i pålitliga källor |  |
| Tar sakligt emot respons |  | Tar sakligt emot respons |  | Ber och tar emot respons på eget initiativ |  |
| VITSORD | | | | |  |

**Protokoll för yrkesprov**

|  |  |
| --- | --- |
| Examensdel  **Motionsrådgivning** | * **Motionsrådgivning (barn /unga)** * **Motionsrådgivning (arbetsföra/pensionerer)** |
| studerande | Examen / Grupp  **Grundexamen i idrott/Idrottsledare** |
| Utbildningsanordnare | Datum |
| Plats | |
| Yrkesprovsbeskrivning | |

**Bedömning**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bedömningsgrund** | **Arbetsplats representant** | **Lärare** | **Vitsord** |
| 1. Den studerande planerar ett motionsidrottstillfälle för målgrupper i olika åldrar. |  |  |  |
| 2. Den studerande genomför ett motionsidrottstillfälle för målgrupper i olika åldrar. |  |  |  |
| 3. Den studerande utvärderar och utvecklar sitt kunnande |  |  |  |
| **Slutvitsord: Underkänd / Godkänd - N1 – N2 – G3 – G4 - B5** |  |  |  |

**Motivering:**

|  |
| --- |
|  |

**Plan för komplettering / omtagning**

|  |
| --- |
|  |

**Plats och tid** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_ / \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Underskrift och namnförtydligande**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Studerande Arbetsplats representant Lärare**