



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Liikunnan ja terveyden monitieteiset perusopinnot

Opintoinfo lv. 2025-2026

Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto

Opintoinfo – tervetuloa!



- Tavoitteena:
 - Antaa tiivis kokonaiskuva Liikunnan ja terveyden monitieteisten perusopintojen sisällöstä ja opiskelusta
 - Helpottaa opiskelun käynnistämistä
- Tutustu infon lisäksi huolellisesti Liikunnan ja terveyden monitieteisten perusopintojen verkkosivuihin!



Liikunnan ja terveyden monitieteiset perusopinnot (25 op)



- Liikunnan ja terveyden perusopinnot (25 op) on opintokokonaisuus, joka sisältyy kokonaan tai osittain liikuntatieteiden kandidaatin ja terveystieteiden kandidaatin opintoihin Jyväskylän yliopistossa.
- Opinnot laajentavat ymmärrystä liikunnan ja terveyden merkityksestä yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta.
- Opinnoista saatavaa tietoa voidaan hyödyntää työelämässä liikunnan ja terveyden edistämisessä.
- Opinnot ovat hyödyksi useilla eri aloilla, ne tukevat ja auttavat laajentamaan monen muun alan asiantuntijuutta.



Kenelle?



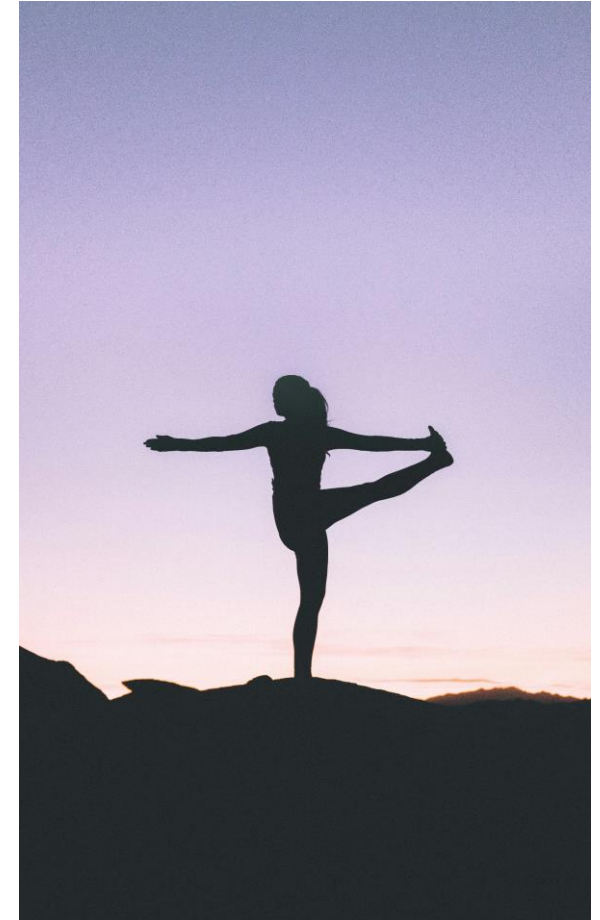
- **Kaikille halukkaille** opintomaksua vastaan (20 € / opintopiste)
- **JYU alumniopiskelijoille** maksuton (<https://www.jyu.fi/fi/opiskelijalle/kandi-ja-maisteriopiskelijan-ohjeet/opiskeluoikeudet/alumniopinto-oikeus>)



Osaamistavoitteet



- Perusopinnot käytyään opiskelija
 - hahmottaa liikkuvan ihmisen monitieteisestä näkökulmasta eri elämäntilanteiden vaiheissa
 - tunnistaa väestön liikuntakäyttäytymiseen liittyvien ilmiöiden moninaisuutta ja niiden yksilöllisiä, yhteiskunnallisia ja kulttuurihistoriallisia taustoja
 - tuntee hyvinvoinnin ja terveyden laaja-alaisen määrittelyn sekä hahmottaa liikunnan rooliin terveyden ylläpidossa ja tarttumattomien tautien ehkäisyssä.
 - tietää, kuinka liikuntakasvatusta ja liikunnan ja terveyden edistämistä toteutetaan eri-ikäisillä ja erilaisen toimintakyvyn omaavilla väestöryhmillä
 - tuntee lapsen kehityksen erityispiirteitä liikunnan ja terveyden edistämiseen liittyen
 - tunnistaa liikunta- ja terveystietämisen muutosinterventioiden perusteita, kehittämisprosessia sekä arvioinnin haasteita
 - on sisäistänyt kokonaisvaltaisen liikuntakäyttäytymisen tarkastelemisen tärkeyden sekä liikunnan ja terveyden edistämisen yhteiskunnallisen merkityksen



Opintoja oman mielenkiinnon mukaan!



Liikunnan ja terveyden monitieteiset perusopinnot (LTKMOPER)

Valitse kaikki (25 op)

Liikunnan ja terveyden monitieteiset opinnot

Tarkka kuvaus →

LTKY1001 Johdatus liikunta- ja terveystieteisiin (1 op) →

LTKY1102 Liikkuva ihminen muuttuvassa yhteiskunnassa (1-4 op) →

LTKY1103 Ihmisten kohtaaminen, ohjaus ja yhdenvertaisuus (3-5 op) →

LTKY1004 Väestön liikuntakäyttäytyminen ja suomalaisen liikuntakulttuurin muotoutuminen (2-5 op) →

LTKY1005 Liikunta, terveys ja hyvinvointi elämäntilanteissa (3-5 op) →

LTKY1006 Liikunta- ja terveyskäyttäytymisen edistäminen (5 op) →



Opintojen suositeltava suoritusjärjestys



Suorita ensin

LTKY1001 Johdatus
liikunta- ja
terveystieteisiin

LTKY1102 Liikkuva
ihminen muuttuvassa
yhteiskunnassa



Suorita seuraavaksi

LTKY1103 Ihmisten
kohtaaminen, ohjaus
ja yhdenvertaisuus

LTKY1004 Väestön
liikuntakäyttäyty-
minen ja suomalaisen
liikuntakulttuurin
muotoutuminen

LTKY1005 Liikunta,
terveys ja hyvinvointi
elämäkulussa



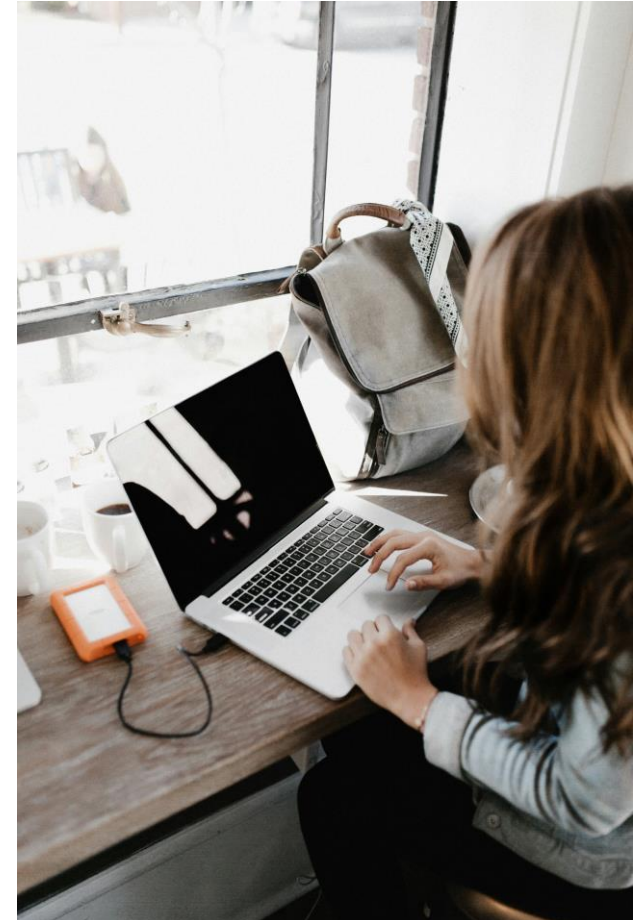
Suorita viimeisenä

LTKY1006 Liikunta-
ja terveyskäyttäyty-
misen edistäminen

Monipuoliset suoritustavat – monipuolista oppimista



- Mahdollista suorittaa **kokonaan etäopintoina verkossa**.
- Opinnot voit pääosin suorittaa itsenäisesti tehtävänannon ja lähdeaineiston kanssa.
- Suoritustapoina vaihtelevat oppimistehtävät ja verkkotentit.
- Opintojaksoilla on myös opiskelijoiden yhteisiä keskusteluita.



Opintojen aloittaminen



Tutustu oppiaineeseen ja sen opintojaksoihin
[oppiaineen verkkosivuilla](#)

Suunnittele opintosi opetusohjelman avulla

Ilmoittaudu opintojakson suoritustapaan
Sisussa ja maksa opintomaksu (20 € /
opintopiste)

Aloita uuden oppiminen Moodlessa

Opintojen aikataulut



- Opintoja aloittaessa kannattaa suunnitella opintojen aikataulu huomioiden suoritusoikeusaika, verkkotenttien aikataulut ja opintojaksojen suoritustavat.
 - 1 opintopiste vastaa noin 27 tunnin työpanosta.
 - Opiskeluun kuluva aika vaihtelee, siihen voivat vaikuttaa mm. omat tavoitteet, resurssit ja aikataulut, opiskelutaidot ja suoritustapa.
- Oma ajankäyttösuunnitelma voi olla esimerkiksi lukujärjestys:
 - työ, opiskelu, perhe ja harrastukset päivä- ja viikkokohtaisesti
 - ajankäyttösuunnitelmaan on hyvä jättää myös jouston varaa!

Opintosuoritusten arviointi



- Käytännön ohjeita ja tietoa opintosuoritusten arvioinnista sekä rekisteröinnistä ja opintosuoritustietojen seuraamisesta löydät Avoimen yliopiston verkkosivuilta.
- Liikunta- ja terveystieteiden arviointikriteerit löytyvät Moodlesta ja avoimen yliopiston nettisivuilta.
- Opintosuoritusten arvioinnissa noudatetaan Jyväskylän yliopiston tutkintosääntöä.
- Opintosuoritukset arvioidaan asteikolla 0-5
 - 5 Erinomainen
 - 4 Kiitettävä
 - 3 Hyvä
 - 2 Tyydyttävä
 - 1 Välttävä
 - 0 Ei hyväksytty
 - Huom! LTKY1001 Johdatus liikunta- ja terveystieteisiin: hyväksytty-hylätty



Tutkintoa tavoittelemassa?



- Jyväskylän yliopiston avoimessa yliopistossa voit [opiskella tutkintotavoitteisesti](#) ja suorittaa Jyväskylän yliopiston tutkintojen osia. Voit sisällyttää avoimessa yliopistossa suorittamasi opinnot osaksi tutkintoasi, mikä nopeuttaa valmistumistasi.
- Liikunnan ja terveyden monitieteiset perusopinnot (25 op) on opintokokonaisuus, joka sisältyy kokonaan tai osin liikuntatieteiden kandidaatin ja terveystieteiden kandidaatin tutkintoon liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Voit tarkistaa eri kandidaatti- ja maisteriohjelmien sisältämät opinnot [tiedekunnan opetussuunnitelmista](#).
- Katso tarkemmat listaukset liikuntatieteiden koulutusohjelmiin kuuluvista ja avoimessa tarjolla olevista opintojaksoista [verkkosivuiltamme](#)!





Opiskelun tueksi

- [Opiskelutaitowebinaarit](#)
- Maksuttomat [Orientaatio jatkuvaan oppimiseen](#) –verkkokurssit: tukea ja varmuutta opintojen alkuun
- [Aikuisopiskelijan akateeminen opiskelukyky](#) (2 op)
- [Katso lyhyt video: Kehity kirjoittajana](#)
- [Ohjausta opintoihin ja urasuunnitteluun avoimesta yliopistosta](#)

Yhteystiedot



- Opiskelun palvelupiste
 - HelpJYU-palveluportaalissa:
<https://help.jyu.fi/>
 - puh. 029 441 8080, ma–pe klo 12–15
- Koulutuspäällikkö Muru Linjala
muru.linjala@jyu.fi
- Opintokokonaisuuden vastuuopettaja
Henna Haapala, henna.l.haapala@jyu.fi

- HelpJYU:n palveluiden kautta voit kysyä avoimen yliopiston
 - [ilmoittautumisesta](#)
 - [opintomaksuista](#)
 - [opinto-oikeuksista](#)
 - [opintojen suunnittelusta](#)
 - [suoritustavoista](#)
 - [tutkintotavoitteisesta opiskelusta](#) (esim. avoimen yliopiston väylä)
- HelpJYU:n palveluiden kautta voit tilata avoimen yliopiston
 - [opintokokonaisuustodistuksen](#)
 - [opintosuoritusotteen](#)
 - [opinto-oikeustodistuksen](#)
 - [pyytää täyttämään TE-toimiston lomakkeen](#)

Kiitos!



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



henna.l.haapala@jyu.fi