



Lasten ja nuorten liikunnan perusopintokokonaisuus

Opintoinfo lv. 2025-2026

Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto

Opintoinfo – tervetuloa!



- Tavoitteena:
 - Antaa tiivis kokonaiskuva Lasten ja nuorten liikunnan perusopintojen sisällöstä ja opiskelusta
 - Helpottaa opiskelun käynnistämistä
- Tutustu infon lisäksi huolellisesti Lasten ja nuorten liikunnan perusopintojen verkkosivuihin!



Mikä lapsia ja nuoria liikuttaa?



- **Lasten ja nuorten liikunnan perusopintokokonaisuus (25 op)** on tarjolla vain Jyväskylän yliopiston avoimessa yliopistossa.
- Opintokokonaisuudessa käsitellään lasten ja nuorten liikunnan erityispiirteitä.
- Opinnoista saat tutkittuun tietoon perustuvia vinkkejä, joita voit soveltaa tukemaan lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa.



Kenelle?



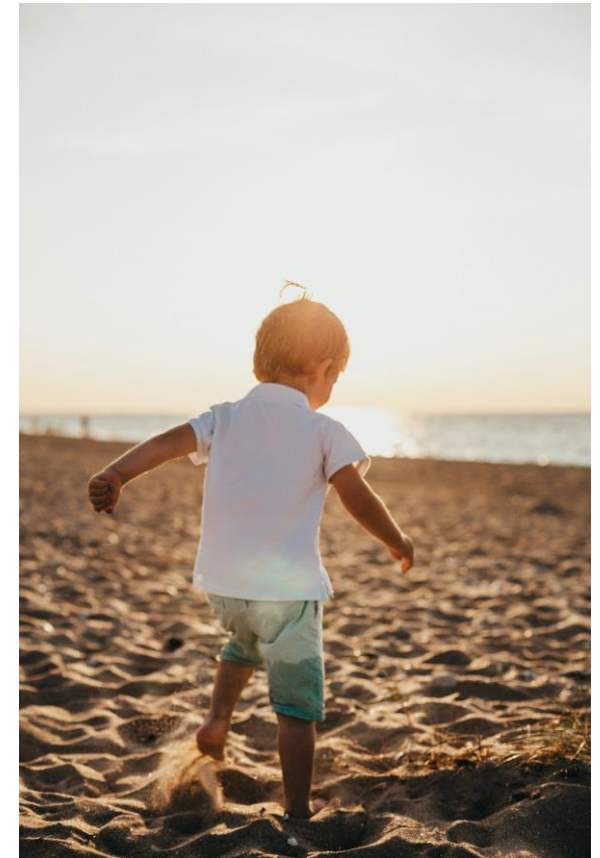
- **Kaikille halukkaille** opintomaksua vastaan (20 € / opintopiste)
- **JYU alumniopiskelijoille** maksuton (<https://www.jyu.fi/fi/opiskelijalle/kandi-ja-maisteriopiskelijan-ohjeet/opiskeluoikeudet/alumniopinto-oikeus>)



Osaamistavoitteet



- Perusopintokokonaisuuden käytyään opiskelija
 - ymmärtää lasten kasvun, kypsymisen ja kehityksen ja niiden roolin lasten ja nuorten liikunnassa
 - tiedostaa fyysisen aktiivisuuden vaikutusten erot lasten ja aikuisten välillä
 - hahmottaa lasten ja nuorten liikunta- ja urheiluharjoittelun perusperiaatteet ja erityiskysymykset
 - on sisäistänyt fyysisen aktiivisuuden määritelmän ja fyysisen aktiivisuuden suositukset ja hahmottaa mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden edistämiseen
 - on hankkinut valmiudet toteuttaa fyysisen kunnon ja motoriikan mittauksia vastuullisesti ja turvallisesti sekä hankkinut ymmärrystä lasten ja nuorten liikunnan ohjaamisesta.



Opintoja oman mielenkiinnon mukaan!



Lasten ja nuorten liikunnan perusteet -moduuli (LNLPERMPD)

Valitse kaikki (15 op)

Tarkka kuvaus



LNL1100 Liikkuva ja hyvinvoiva lapsi ja nuori (5 op)



LNL1200 Liikuntataidot lapsuudessa ja nuoruudessa (5 op)



LNL1300 Lasten ja nuorten liikuntaharjoittelu (5 op)



Perusopintokokonaisuuden täydentävät opintojaksot

Valitse haluamasi määrä opintojaksoja

LTKY1006 Liikunta- ja terveyskäyttämisen edistäminen (5 op)



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



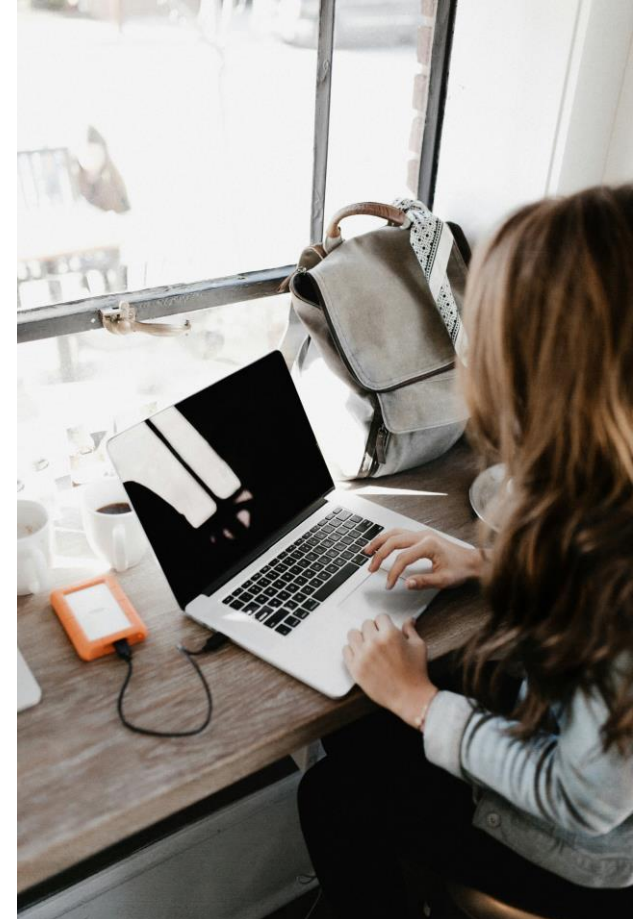
Opintojen suositeltava suoritusjärjestys



Monipuoliset suoritustavat – monipuolista oppimista



- Mahdollista suorittaa **kokonaan etäopintoina verkossa.**
- Opinnot voit pääosin suorittaa itsenäisesti tehtävänannon ja lähdeaineiston kanssa.
- Opintojaksoilla on vaihtelevasti oppimistehtäviä, monivalintatehtäviä ja verkkotenttejä sekä opiskelijoiden yhteisiä keskusteluita.
- **LNLP1200 Liikuntataidot lapsuudessa ja nuoruudessa toteutetaan kaksi kertaa lukuvuodessa verkkokurssina,** jossa edetään yhteisen aikataulun mukaan opiskeluryhmän kanssa.





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



Tutkintoa tavoittelemassa?



- Opinnot kuuluvat Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan opetussuunnitelmaan.
- Ota valinnaiseksi opintokokonaisuudeksi (25 op sivuaine) esimerkiksi terveystieteiden avoimen väylälle (kandidaattiohjelma) tai varhaiskasvatuksen kandidaatintutkintoon.
- Tutkinto-opiskelija! Kysy tiedekunnastasi, voiko opinnot sisällyttää tutkintosi vapaavalintaisiin opintoihin. Opinnot sopivat hyvin muun muassa luokanopettajan ja varhaiskasvatuksen opettajan tutkinto-ohjelmaan.





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