



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

# Liikunnan ja terveyden monitieteiset perusopinnot

## Opintoinfo lv. 2026-2027

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 monitieteiset 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?



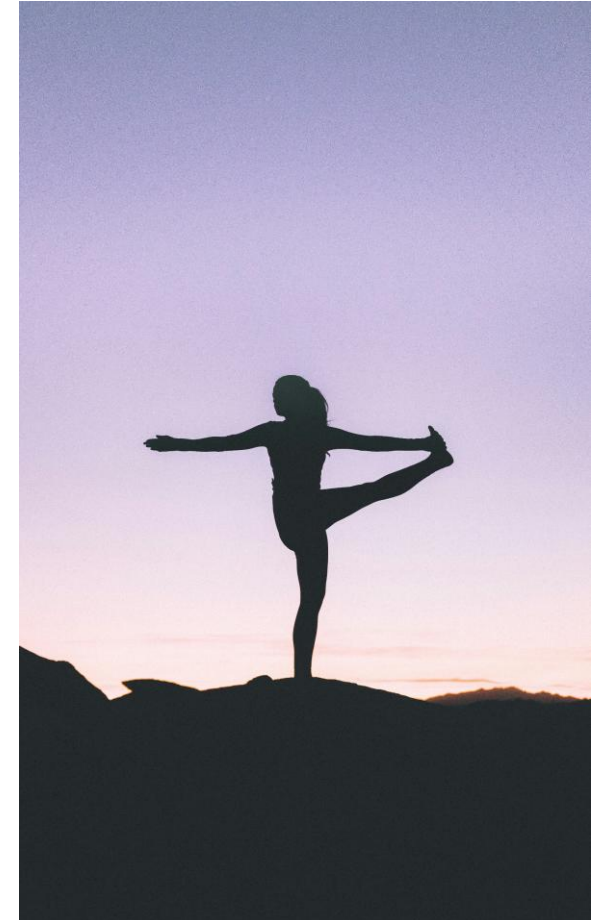
- **Kaikille halukkaille** opintomaksua vastaan (20 € / opintopiste)
- **JYU alumniopiskelijoille** maksuton (<https://www.jyu.fi/fi/opiskelijalle/kandi-ja-maisteriopiskelijan-ohjeet/opiskeluoikeudet/alumniopinto-oikeus>)



# 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 terveystieteiden 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

# Opintojen ajoitus avoimessa yliopistossa



- Milloin tahansa **ympäri vuoden**
- Opinnot voit pääosin suorittaa itsenäisesti tehtävänannon ja lähdeaineiston kanssa
- Aikataulut ja lisätietoa opinnoista:
  - <https://www.jyu.fi/fi/avoin-yliopisto/opinnot/liikunnan-ja-terveyden-monitieteiset-perusopinnot-avoimessa-yliopistossa>

# Perusopintojen suoritustavat avoimessa yliopistossa



- Suoritetaan **etäopintoina**
  - Verkkotentit ja verkkotehtävät
    - LTKY1001 Johdatus liikunta- ja terveystieteisiin
  - Oppimistehtävä, verkkotentti ja verkkotehtävät
    - LTKY1005 Liikunta, terveys ja hyvinvointi elämänculussa
  - Oppimistehtävät ja verkkotehtävät
    - LTKY1102 Liikkuva ihminen muuttuvassa yhteiskunnassa
    - LTKY1103 Ihmisten kohtaaminen, ohjaus ja yhdenvertaisuus
    - LTKY1004 Väestön liikuntakäyttäytyminen ja suomalaisen liikuntakulttuurin muotoutuminen
    - LTKY1006 Liikunta- ja terveyskäyttäytymisen edistäminen



# 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](#)!



# Mikä on opintoseteli?

- **Opintoseteli on 30 opintopisteen arvoinen etu** avoimiin korkeakouluopintoihin elokuun 2026 alusta alkaen heille,
  - jotka ovat valmistuneet Suomessa toiselta asteelta välillä 1.12.2025-30.6.2028,
  - ovat toiselta asteelta valmistuessaan alle 29-vuotiaita ja
  - hakeneet, mutta eivät saaneet tai vastaanottaneet opiskelupaikkaa korkeakoulujen yhteishaussa.
- **30 opintopistettä valitsemiasi opintoja voi pitää sisällään** vaikkapa perusopintokokonaisuuden tai kokonaisten väyläopintojen opiskelun monilla eri aloilla!
- Avoimen yliopiston opintojen normaali hinta on 10 tai 20 euroa opintopistettä kohti, joten **opintosetelin rahallinen arvo on JYU avoimen opinnoissa jopa 600 euroa.**

[Opintoseteli Jyväskylän yliopistossa: Aloita yliopisto-opintosi JYU avoimessa! | Jyväskylän yliopisto](#)

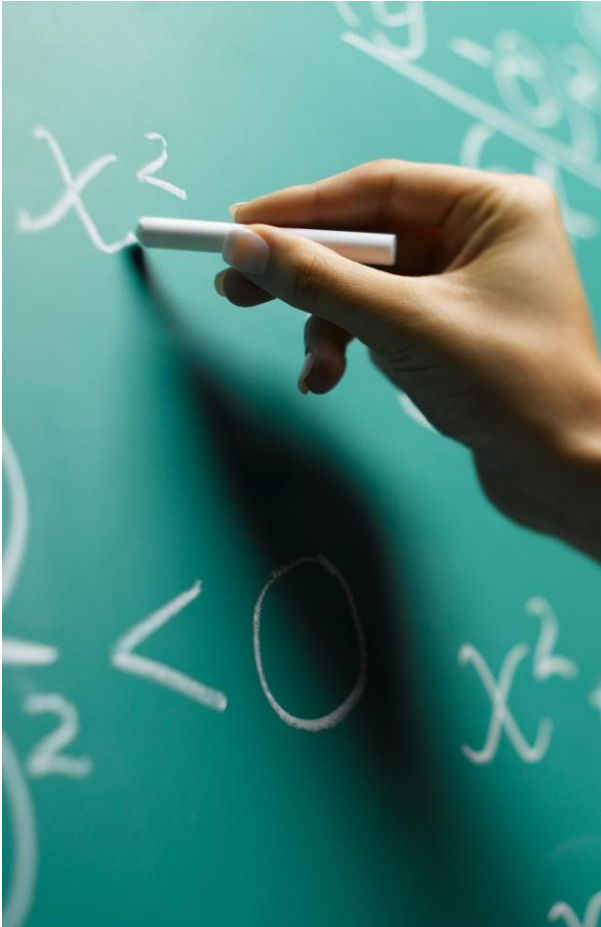




# Opiskelun tueksi

- [Opiskelutaitowebinaarit](#)
- Maksuttomat [Opintostartti 1 ja 2](#)-verkkokurssit: tukea ja varmuutta opintojen alkuun
- [Aikuisopiskelijan akateeminen opiskelukyky](#) (2 op)
- [Katso lyhyt video: Kehity kirjoittajana](#)
- [Ohjausta opintoihin ja urasuunnitteluun avoimesta yliopistosta](#)

# Liikunnan ja terveyden monitieteisten perusopintojen opettajat



## – Henna Haapala

- Liikunnan ja terveyden monitieteisten perusopintojen vastuuopettaja avoimessa yliopistossa
- LTKY1001 Johdatus liikunta- ja terveystieteisiin
- LTKY1102 Liikkuva ihminen muuttuvassa yhteiskunnassa
- LTKY1103 Ihmisten kohtaaminen, ohjaus ja yhdenvertaisuus
- LTKY1004 Väestön liikuntakäyttäytyminen ja suomalaisen liikuntakulttuurin muotoutuminen

## – Sara Mutikainen (tuntiopettaja)

- LTKY1005 Liikunta, terveys ja hyvinvointi elämäntilanteissa

## – Eeva Kettunen (tuntiopettaja)

- LTKY1006 Liikunta- ja terveyskäyttäytymisen edistäminen

# 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](mailto:muru.linjala@jyu.fi)
- Opintokokonaisuuden vastuuopettaja  
Henna Haapala, [henna.l.haapala@jyu.fi](mailto: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](mailto:henna.l.haapala@jyu.fi)