



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

# Lasten ja nuorten liikunnan perusopintokokonaisuus

Opintoinfo lv. 2026-2027

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?



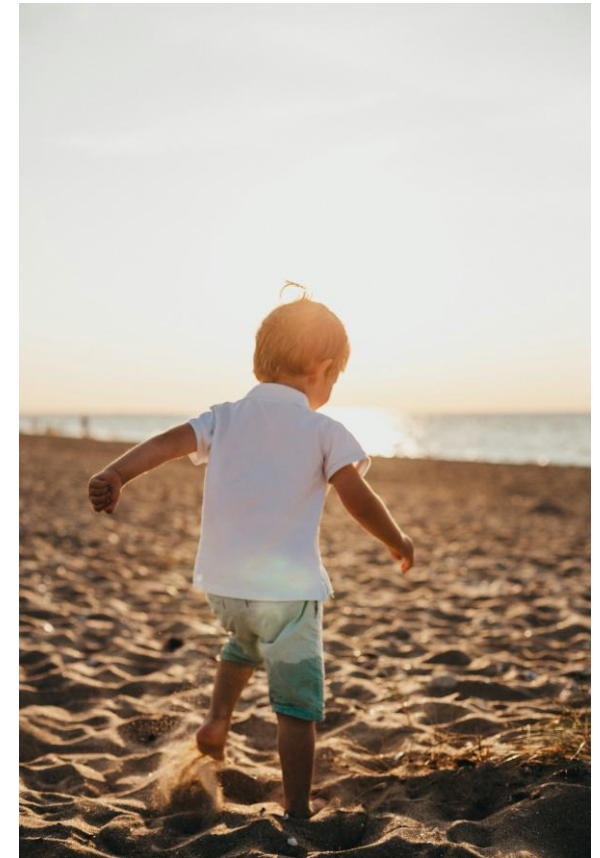
- **Kaikille halukkaille** opintomaksua vastaan (20 € / opintopiste)
- **JYU alumniopiskelijoille** maksuton (<https://www.jyu.fi/fi/opiskelijalle/kandi-ja-maisteriopiskelijan-ohjeet/opiskeluoikeudet/alumniopinto-oikeus>)



# 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



# Opintojen ajoitus avoimessa yliopistossa



- Milloin tahansa **ympäri vuoden** poislukien
  - LNL1200 Liikuntataidot lapsuudessa ja nuoruudessa toteutetaan yhden kerran lukuvuodessa
    - Verkkokurssina keväällä, jossa edetään yhteisen aikataulun mukaan opiskeluryhmän kanssa
- Opinnot voit pääosin suorittaa itsenäisesti tehtävänannon ja lähdeaineiston kanssa
- Aikataulut ja lisätietoa opinnoista:
  - <https://www.jyu.fi/fi/avoin-yliopisto/opinnot/lasten-ja-nuorten-liikunta-avoimessa-yliopistossa>

# Perusopintojen suoritustavat avoimessa yliopistossa



- Suoritetaan **etäopintoina**
  - Verkkokurssi (verkkotapaamiset, ryhmätyöt ja verkkotehtävät)
    - LNLP1200 Liikuntataidot lapsuudessa ja nuoruudessa
  - Oppimistehtävät ja verkkotehtävät
    - LNLP1100 Liikkuva ja hyvinvoiva lapsi ja nuori
    - LTKY1103 Ihmisten kohtaaminen, ohjaus ja yhdenvertaisuus
    - LTKY1006 Liikunta- ja terveystoiminnan edistäminen
  - Oppimistehtävä, verkkotentti ja verkkotehtävät
    - LNLP1300 Lasten ja nuorten liikuntaharjoittelu





## 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.



# 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
  - hakenneet, 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](#)

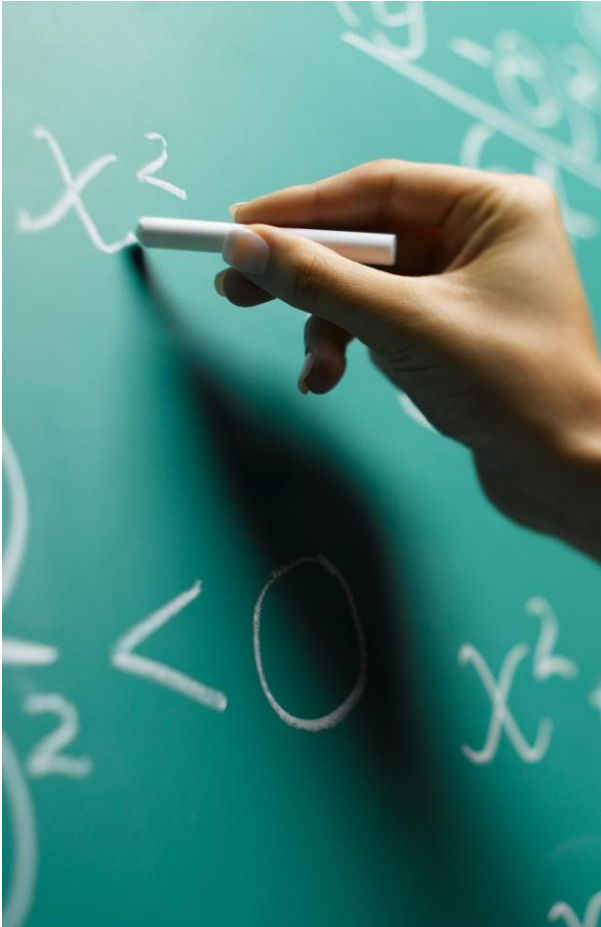




# Opiskelun tueksi

- [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](#)

# Lasten ja nuorten liikunnan perusopintojen opettajat



## – Henna Haapala

- Lasten ja nuorten liikunnan perusopintojen vastuuopettaja avoimessa yliopistossa
- LNLP1100 Liikkuva ja hyvinvoiva lapsi ja nuori (1/2027-)
- LNLP1200 Liikuntataidot lapsuudessa ja nuoruudessa
- LTKY1103 Ihmisten kohtaaminen, ohjaus ja yhdenvertaisuus

## – Emilia Laitinen (tuntiopettaja)

- LNLP1100 Liikkuva ja hyvinvoiva lapsi ja nuori (-12/2026)
- LNLP1300 Lasten ja nuorten liikuntaharjoittelu

## – Eeva Kettunen (tuntiopettaja)

- LTKY1006 Liikunta- ja terveyskäyttämisen 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)