



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Liikunta- ja hyvinvointiosaamisen opintokokonaisuus

Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto

27.8.2025

Perehdytyksen tavoite

- Antaa tiivis kokonaiskuva opintokokonaisuuden sisällöstä ja opiskelusta
- Helpottaa opiskelun käynnistämistä
- Tutustu perehdytyksen lisäksi huolellisesti Liikunta- ja hyvinvointiosaamisen opintokokonaisuuden nettisivuihin: [Liikunta- ja hyvinvointiosaaminen avoimessa yliopistossa | Jyväskylän yliopisto](#)



Opintokokonaisuuden osaamistavoitteet

Opintokokonaisuuden yksilölliset valinnat sekä opintokokonaisuuden laajuus vaikuttavat osaamistavoitteisiin. Opintokokonaisuuden suoritettuaan opiskelija

- tunnistaa liikunta-, terveys- ja hyvinvointialan monialaisen ja monitaitoisen luonteen sekä omia kehittymistarpeitaan alalla
- osaa tunnistaa erilaisia näkökulmia liikuntaan ja hyvinvointiin sekä näiden edistämiseen
- ymmärtää tavanomaisimpia hyvinvointimuuttujia, niiden mittausperiaatteita ja tulosten tulkintaa sekä osaa soveltaa niitä omassa toiminnassaan
- osaa arvioida ja kehittää omia työelämätaitojaan kuten yhteistyö-, vuorovaikutus-, viestintä-, arviointi-, organisointi- ja digitaitoja



Opistokokonaisuuden rakenne



- Laajuus 15-50 op
 - Pakolliset opintojaksot (7 op)
 - [Orientaatio liikunta- ja hyvinvointiosaamiseen | Jyväskylän yliopisto](#)
 - [Kehosta mitattava hyvinvointitieto | Jyväskylän yliopisto](#)
 - [Hyvinvointivalmennus elintapamuutoksen tukemisessa | Jyväskylän yliopisto](#)
 - [Liikunta- ja hyvinvointiosaamisen kehittyminen | Jyväskylän yliopisto](#)
 - Valinnaiset opintojaksot (9-43 op)
 - Liikkumista, terveyttä ja hyvinvointia eri ikäkausina
 - Hyvinvoinnin edistäminen ja valmennus
 - Liikunta- ja hyvinvointiteknologia sekä digiosaaminen
 - Yrittäjyys ja markkinointi

Avoimen yliopiston opinnot

- Opinnot ovat saatavilla joustavasti ympäri vuoden
 - Valtaosassa kursseista on vuosittain useita toteutuksia
- Opetus toteutetaan verkon välityksellä
- Avoimen yliopiston opintoihin ei ole pohjakoulutusvaatimuksia
- Opintoihin ilmoittaudutaan jakso kerrallaan
 - Voi suorittaa kaikki kokonaisuuden opinnot tai yksittäisiä jaksoja oman mielenkiinnon mukaan (kokonaisuuteen min 15 opintopistettä)
- Opintojaksot voi kiinnittää ainoastaan yhteen kokonaisuuteen
- JYU opetussuunnitelman mukaiset opinnot
 - Yliopistotasoiset opinnot (akateeminen kirjoittaminen ja lukeminen)
 - Voidaan hyväksilukea tutkinto-opiskelijana
- Näin opiskelen avoimessa yliopistossa | Jyväskylän yliopisto



Opintojen aloittaminen

- Tutustu opintojaksoihin verkkosivujen kautta
- Suunnittele opintosi (vinkkejä LTKY4005 jaksolta)
- Opintoja aloittaessa kannattaa suunnitella opintojen aikataulu huomioiden suoritusoikeusaika 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
- Ilmoittaudu opintojaksoon Sisu –järjestelmässä (muista vahvistaa ilmoittautuminen)
- Aloita uuden oppiminen Moodlessa (onlinecourses.fi alustalla)



Ilmoittautuminen

- Ilmoittaudu opintojakson suoritustapaan
 - Ilmoittautumisaika
 - Suoritusoikeusaika
- Ilmoittautuminen on sitova
 - Opintomaksu on 20 euroa/opintopiste
 - Maksua ei palauteta
 - Ilmoittautumisohjeet: [JYU avoimen opetukseen ilmoittautuminen Sisussa | Jyväskylän yliopisto](#)
- Aloita uuden oppiminen Moodlessa

Myynnissä nyt 1 Myöhemmin myynnissä 3 Omat ostot 0

Myynnissä nyt

Verkko-opiskelu, JYU avoin

Laaajuus
2 op

Suoritettavat osat
Verkko-opiskelu, JYU avoin

Hinta
40,00 €

Myynti päättyy
31.8.2025 23.59

Tarkemmat tiedot, Verkko-opiskelu, JYU avoin

Myynnissä: 1.6.2025 00.00–31.8.2025 23.59
Suoritusoikeuden Kesto: 1.6.2025–30.9.2025
Laaajuus: 2 opintopistettä
Hinta: 40,00 €

KUVAUS

Tämä opintojakso on tarkoitettu Liikunta- ja hyvinvointiosaamisen opintokokonaisuutta suorittaville. Ensimmäisellä orientoivalla opintojaksolla pohdit liikuntaa ja hyvinvointia omasta näkökulmastasi sekä tutustut liikunnan ja hyvinvoinnin käsitteisiin eri näkökulmista. Lisäksi arvioit omaa osaamistasi ja tunnistat omia kehittymistarpeitasi sekä tutustut akateemisessa opiskelussa tarvittaviin opiskelutaitoihin.

Verkko-opiskelu, JYU avoin

Suoritusoikeuden kesto

1.6.2025 - 30.9.2025

Laaajuus

2 op

Myynnissä

1.6.2025 - 31.8.2025

Hinta

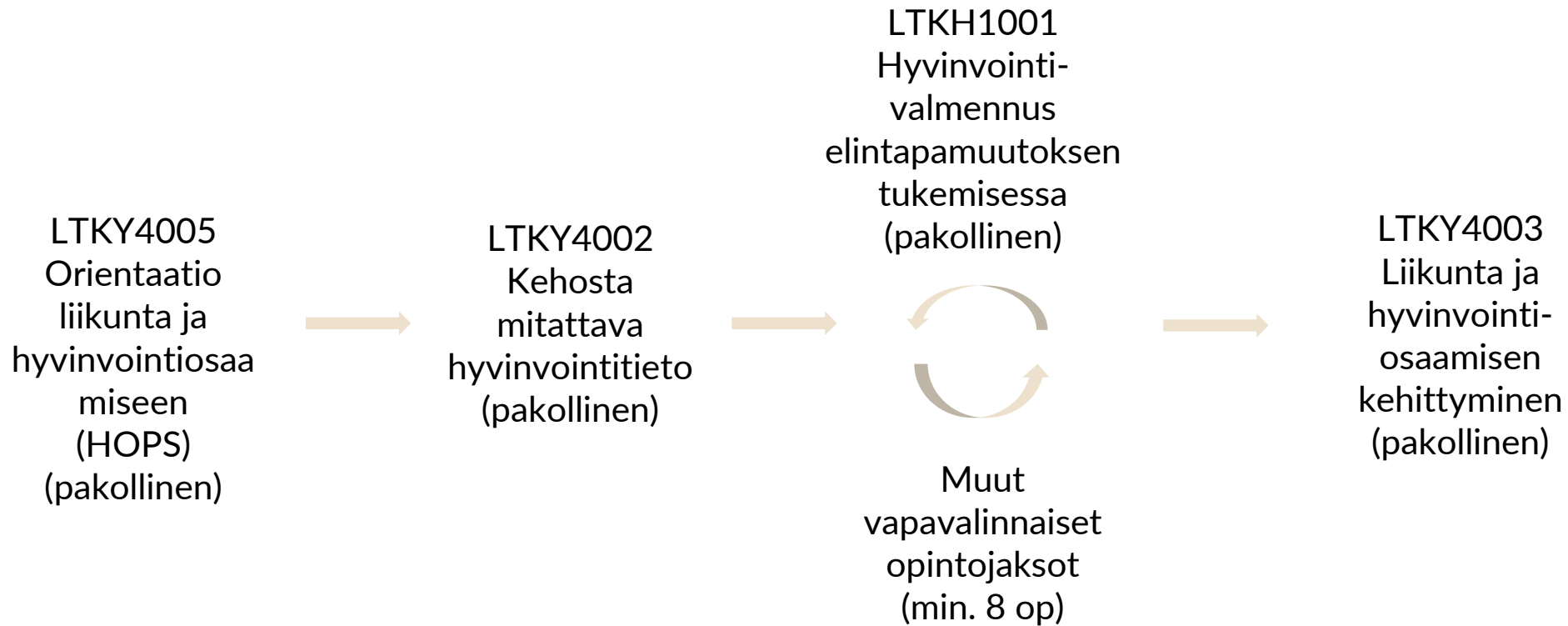
40,00 €

Ilmoittautuminen ja lisätiedot



LISÄÄ OSTOSKORIIN

Suoritusjärjestys



Opiskelun tueksi



- Kaikille avoimet Avoin opinnoille –ohjaspäivät etäyhteyksin
 - Ke 17.9. Kaikille avoin ohjauspäivä
 - Ke 8.10. Kaikille avoin ohjauspäivä
 - Ke 5.11. Kaikille avoin ohjauspäivä
 - Ke 3.12. Kaikille avoin ohjauspäivä
 - aina voi olla minuun yhteydessä: [Maria Schildt | Jyväskylän yliopisto](#)
- Maksuttomat orientaatiokurssit:
 - Orientaatio jatkuvaan oppimiseen 1
 - Orientaatio jatkuvaan oppimiseen 2
 - [Muut maksuttomat opinnot](#)
- Opiskelutaitowebinaarit

Yhteystiedot



- Avoimen yliopiston opiskelunpalvelut:
 - HelpJYU-palvelu
 - Puhelin: 0294418080; ma-pe klo 12-15.
 - Jyväskylä: palvelupiste Lähteessä (yliopiston pääkirjasto, tila 154) ti klo 10-11 ja to klo 12-13
 - [Jyväskylän yliopiston avoimen yliopiston yhteystiedot — Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto \(jyu.fi\)](#)
- Opintosisällöistä ja suoritustavoista: [Maria Schildt](#)
- Hallinnollisista asioista ja opintojen suunnittelusta koulutuspäälliköltä: [Muru Linjala](#)



Mukavaa ja antoisaa matkaa opintojen parissa!

Kysymyksiä?