



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Liikuntabiologian perusopinnot

Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto

27.8.2025

Perehdytyksen tavoite

- Antaa tiivis kokonaiskuva opintokokonaisuuden sisällöstä ja opiskelusta
- Helpottaa opiskelun käynnistämistä
- Tutustu perehdytyksen lisäksi huolellisesti Liikuntabiologian perusopintojen verkkosivuihin: [Liikuntabiologia avoimessa yliopistossa | Jyväskylän yliopisto](#)



Liikuntabiologia

- Monipuolinen katsaus ihmiselimistön toimintaan
 - Anatomia ja biomekaniikka
 - Ihmiselimistön fysiologia levossa ja kuormituksessa
 - Solu- ja molekyylibiologia, biokemia ja energia-aineenvaihdunta
- Tutkinto: Liikuntabiologian opinnoista valmistut asiantuntijatehtäviin tutkimustyöhön, urheiluvalmennukseen, kuntotestaukseen tai vaikkapa tuotekehitykseen



Opistokokonaisuuden rakenne

- Laajuus 26 op
 - Toiminnallinen anatomia | Jyväskylän yliopisto (5 op)
 - Fysiologian perusteet | Jyväskylän yliopisto (4 op)
 - Biomekaniikan perusteet | Jyväskylän yliopisto (5 op)
 - Solu- ja molekyylibiologian perusteet (liikunta- ja terveystieteissä) | Jyväskylän yliopisto (2 op)
 - Biokemia ja energia-aineenvaihdunta (liikunta- ja terveystieteissä) | Jyväskylän yliopisto (3 op)
 - Kuormitusfysiologia I | Jyväskylän yliopisto (4 op)
 - Kuormitusfysiologia II | Jyväskylän yliopisto (3 op)



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
- JYU opetussuunnitelman mukaiset opinnot
 - Yliopistotason opinnot
 - Voidaan hyväksilukea tutkinto-opiskelijana
- [Näin opiskelen avoimessa yliopistossa | Jyväskylän yliopisto](#)



Opintojen aloittaminen

- Tutustu opintojaksoihin verkkosivujen kautta
- Suunnittele opintosi
- 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
 - Valitse 1-2 opintojaksoa, johon ilmoittaudut
- Ilmoittaudu opintojaksoon Sisu -järjestelmässä (muista vahvistaa ilmoittautuminen)
 - Lue ohjeet huolellisesti
- Aloita uuden oppiminen Moodlessa



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.

Opintokokonaisuus sisältää kaksi opintopistettä, josta ensimmäisenä suoritetaan verkkokurssi ja toisena liikuntakurssi.

Verkko-opiskelu, JYU avoin

Suoritusoikeuden kesto

1.6.2025 - 30.9.2025

Laaajuus

2 op

Myynnissä

1.6.2025 - 31.8.2025

Hinta

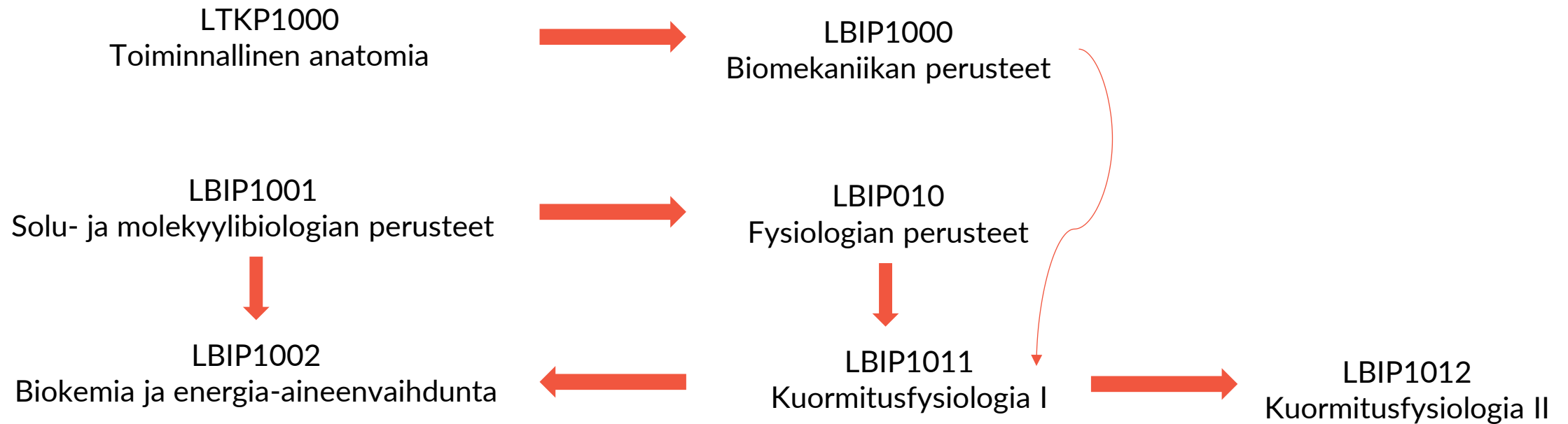
40,00 €

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?