

LEARN
MORE.
BE
MORE.

JOENSUU | KUOPIO

UEF ADUCATE
AVOIN YLIOPISTO



Terveysliikunta, UEF

Perusopinnot (25 op) lv. 2019-2020

Terveysliikunnan (ent. liikuntalääketiede) perusopinnoissa tarkastellaan liikunnan, fyysisen kunnon, ravinnon ja terveyden välisiä yhteyksiä, liikunnan vaikutusta sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa sekä liikunnan yhteiskunnallista merkitystä. Perusopintojen jälkeen opiskelua voi jatkaa Avoimessa yliopistossa aineopinnoilla tai hakemalla tutkinto-opiskelijaksi Terveyden edistäminen, terveystieteiden kandidaatti ja maisterikoulutukseen.

SISÄLTÖ JA TOTEUTUS

Perusopinnot voi opiskella yhden tai puolentoista lukuvuoden aikana (opinto-oikeusaika 1,5 vuotta). Opinnot koostuvat 6 opintojaksosta, jotka opiskellaan verkkovälitteisesti. Koulutuksessa käytetään Itä-Suomen yliopiston Moodle-verkkoympäristöä. Opetuksesta vastaavat oppiaineen lehtorit ja muut asiantuntijat. Opetussuunnitelma luettavissa osoitteessa vuokattisport.fi. Zoom-välitteinen johdantoluento ma 2.9. klo 16.30-18.00 luentosali Iso-Pölly, Vuokatti Sport.

Opintojaksot ja ajankohdat

- ▶ Elimistön rakenne ja toiminta (4 op) **syksy 2019 ja kevät 2020**
- ▶ Liikuntafysiologian ja biomekaniikan perusteet (4 op) **2.9-27.10.2019**
- ▶ Liikunta ja sairaudet (4 op) **28.10. - 31.12.2019**
- ▶ Ravitsemus ja liikunta (4 op) **9.9.-4.11.2019 TAI 2.1.-2.3.2020**
- ▶ Liikunnan turvallisuus (4 op) **24.2.-12.4.2020**
- ▶ Terveyskunto terveyden edistäjänä (5 op) **6.4.-6.6.2020**

KENELTÄ SAAN APUA OPINNOISSANI?

Opiskelua tuetaan eri tavoin. Oppimisympäristössä on uutiset-palsta, jonka kautta tiedotetaan opiskeluihin liittyvistä asioista. Siellä voit olla yhteydessä muihin opiskelijoihin. Tarvittaessa saat henkilökohtaista ohjausta. Älä jää yksin, vaan ota rohkeasti yhteyttä kysymyksissäsi!

Yhteyshenkilöt Itä-Suomen yliopistossa: suunnittelija Maria Mukkala, maria.mukkala@uef.fi, 0294 457 010 ja koulutussihteeri Marjo Mustonen, marjo.mustonen@uef.fi, 0294 457 020.

KOHDERYHMÄ

Opinnot sopivat kaikille liikunnasta ja omasta terveyskunnosta kiinnostuneille sekä erityisesti ammatillisiksi opinnoiksi liikunnanohjaajille - ja opettajille, liikunta- ja urheiluvalmennustyötä tekeville sekä terveydenhuollon toimijoille ja terveyden edistämistyötä tekeville.

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIETOJA

Opintoihin ilmoittaudutaan koulutuksen järjestäjän sivuilla vuokattisport.fi tai opintopolussa opintopolku.fi. Opintopolussa kirjoita *etsi koulutuksia tästä* -kohtaan Vuokatin Urheiluopisto.

Yksittäiseen opintojaksoon pitää ilmoittautua viimeistään kuukausi ennen opintojakson alkamista.

Ilmoittautumisen jälkeen toimitamme opiskelijalle ohjeet Avoimen yliopiston opiskelijaksi rekisteröitymiseen.

Lisätietoja: rehtori Mika Tuononen, 050-5272507
mika.tuononen@vuokattisport.fi

MAKSUT

Perusopintojen hinta on 330 €. Opintoja voi suorittaa myös yksittäisinä opintojaksoina, hintaan 20 €/op.

JÄRJESTÄJÄ, YHTEYSTIEDOT

Vuokatti Sport, Vuokatin Urheiluopisto
Opistontie 4, 88610 Vuokatti
www.vuokattisport.fi, 08 61911



VUOKATTI SPORT