

LEARN
MORE.
BE
MORE.

JOENSUU | KUOPIO

UEF ADUCATE
AVOIN YLIOPISTO



Terveysliikunta, UEF

Perusopinnot (30 op) lv. 2020-2021

Terveysliikunnan perusopinnoissa tarkastellaan fyysisen aktiivisuuden, fyysisen kunnan sekä ravinnon ja terveyden välisiä yhteyksiä. Opinnoissa perehdytään muun muassa fyysiseen suorituskyykyyn ja terveystuntoon vaikuttaviin tekijöihin ja terveysliikuntaan. Opintoihin sisältyvät keskeiset fyysisen suorituskyykyyn mittaukset ja lisäksi perehdytään liikunnan turvallisuuteen ja urheilijan terveyteen. Opinnoissa tarkastellaan myös liikunnan edistämisen yhteiskunnallista merkitystä.

SISÄLTÖ JA TOTEUTUS

Perusopinnoissa opinto-oikeusaika on 1,5 vuotta. Koulutuksessa käytetään Itä-Suomen yliopiston Moodle-verkkoypäristöä. Opetuksesta vastaavat oppiaineen lehtorit ja muut asiantuntijat. Opetussuunnitelma luettavissa osoitteessa vuokattisport.fi. Johdantoluento tallenne löytyy Moodle-ympäristöstä.

Opintojaksot ja ajankohdat

- Liikuntafysiologian perusteet (4 op) 7.9. - 10.11.2020
- Solun rakenne ja toimintaperiaatteet (5 op) 23.9. - 3.12.2020
- Sydämen, keuhkojen ja munuaisten toiminta (4 op) 26.10. - 15.12.2020
- Ravitsemus ja liikunta (4 op) 7.9.-2.11.2020 tai 4.1.-1.3.2021
- Terve urheilija kunnossa kaiken aikaa (4 op) 18.1. - 2.3.2021
- Liikunta- ja urheiluvammojen ennaltaehkäisy (4 op) 8.3. - 27.4.2021
- Terveystunto ja terveysteknologiset sovellukset (5 op) 5.4. - 7.6.2021

KENELTÄ SAAN APUA OPINNOISSANI?

Oppimisympäristössä tiedotetaan opiskeluihin liittyvistä asioista. Siellä voit olla yhteydessä myös muihin opiskelijoihin. Tarvittaessa saat henkilökohtaista ohjausta.

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 urheiluvammennustyoita tekeville sekä terveydenhuollon toimijoille ja terveyden edistämistyötä tekeville.

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIETOJA

Opintoihin ilmoittaututaan koulutuksen järjestäjän sivuilla vuokattisport.fi tai opintopolussa opintopolku.fi. Opintopolussa kirjoita etsi koulutuksia tästä -kohtaan Vuokatin Urheiluopisto. Yksittäiseen opintojaksoon pitää ilmoittautua viimeistään kaksi viikkoa 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 390 €. Opintoja voi suorittaa myös yksittäisinä opintojaksoina, hintaan 18 €/op.

JÄRJESTÄJÄ, YHTEYSTIEDOT

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



VUOKATTI SPORT