

KORKEAKOULUUN ORIENTOIVAT JA KURKISTAVAT OPINNOT



Liikunta-ala

Nimi, opintopistemäärä, järjestäjä	Kurssin kuvaus	Ilmoittautuminen ja lisätiedot (linkki kurssiin)	Maksullisuus
XAMK -KAAKKOIS-SUOMEN AMK			
<u>Liikkujan ravitseminen 5op</u>	Opintojakson päätyttyä osaat ottaa huomioon ravitsemustietoutta kestävyys- ja voimaharjoittelun tukena sekä painonhallinnassa. Lisäksi osaat soveltaa ravitsemustietoutta kuntoilijoiden ja urheilijoiden ohjauksessa ja neuvonnassa.	https://www.xamk.fi/avoimen-amkn-kurssit/liikkujan-ravitseminen-nonstop-aloitus-5-op/	
<u>Tuki- ja liikuntaelimestön anatomia 5op</u>	Kurssin sisältö: Miten hyödynnät tuki- ja liikuntaelimestön toiminnallisen anatomian keskeistä termistöä? Mistä rakenteista tuki- ja liikuntaelimestö muodostuu? Mitkä ovat kehon tärkeimmät luut, nivelet sekä lihakset suomeksi ja latinaksi? Mitkä ovat ihmisen tärkeimmät nivelsiteet ja nivelten tukirakenteet? Miten lihakset ja nivelet toimivat ja kuinka hyödynnät tietoa ihmisen kehon toiminnan näkökulmasta?	https://www.xamk.fi/avoimen-amkn-kurssit/tuki-ja-liikuntaelimeston-toiminnallinen-anatomia-nonstop-aloitus-5-op-3/	
<u>Psyykkisen valmennuksen perusteet 3op</u>	Kurssin sisältö: Johdanto psyykkiseen valmennukseen ja keskeisiin teorioihin ja psyykkiset taidot (eri taitojen kuvauksia) sekä johdanto psyykkisen valmennuksen menetelmiin.	https://www.xamk.fi/avoimen-amkn-kurssit/psyykkisen-valmennuksen-perusteet-nonstop-aloitus-3-op-2/	12 €/op
<u>Tuki- ja liikuntaelimestön toiminnallinen anatomia 5op</u>	Non stop aloitus. Kurssin sisältö: Miten hyödynnät tuki- ja liikuntaelimestön toiminnallisen anatomian keskeistä termistöä? Mistä rakenteista tuki- ja liikuntaelimestö muodostuu? Mitkä ovat kehon tärkeimmät luut, nivelet sekä lihakset suomeksi ja latinaksi? Mitkä ovat ihmisen tärkeimmät nivelsiteet ja nivelten tukirakenteet? Miten lihakset ja nivelet toimivat ja kuinka hyödynnät tietoa ihmisen kehon toiminnan näkökulmasta?	https://www.xamk.fi/avoimen-amkn-kurssit/tuki-ja-liikuntaelimeston-toiminnallinen-anatomia-nonstop-aloitus-5-op-3/	12 €/op
JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO			

<p>Johdatus liikunta- ja terveystieteisiin 2op</p>	<p>Kiinnostaako liikunta ja terveystieteet? Tervetuloa kurkistamaan, mitä kaikkea liikunta- ja terveystieteiden opintoihin kuuluu. Jaksolla on erilaisia mielenkiintoisia materiaaleja ja tehtäviä, joiden avulla pääsee tutustumaan liikunnan ja terveyden monipuoliseen kenttään ja ajankohtaisiin teemoihin. Opiskelija pääsee myös soveltamaan jaksolla saamaansa tutkittua tietoa omaan arkeen. Jakson jälkeen opiskelija osaa pohtia, voisivatko liikuntatieteet tai terveystieteet olla mahdollinen suunta lukion tai ammatillisten opintojen jälkeen. Hyvinvoinnin ja terveyden osaamista voi liikunta- ja terveystieteillä yhdistää myös muihin tutkintoihin.</p>	<p>https://korppi.jyu.fi/kotka/course/student/generalCourseInfo.jsp?course=249295</p>	<p>maksuton</p>
<p><u>KAMK - KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULU</u></p>			
<p>Liikunnan perusteet 2 op</p>	<p>Opiskelija osaa määrittellä terveyden edistämisen keskeiset käsitteet ja sisältöalueet. Hän kykenee analysoimaan millaiset tekijät uhkaavat eri-ikäisten terveyttä ja hyvinvointia. Opiskelija tunnistaa liikunnallisen elämäntavan merkityksen terveydelle ja hyvinvoinnille.</p>	<p>https://www.kamk.fi/fi/Hakijalle/Kurkistusopinnot-lukiolaisille#liikunnan%20perusteet</p>	<p>Ilmainen kainuun lukiolaisille</p>
<p>Principles of Sports 2 op</p>	<p>Learning outcomes of the course: They will be able to plan, implement, and assess teaching and instruction situations. They can explain how the theoretical base of health promotion has developed, being able to define the central concepts of health promotion. They will recognize the main content areas of health promotion, being able to analyze the main factors that pose a threat to the health and well-being of different age groups. They can describe the principle foundations of healthy exercise, recognizing the significance of a way of life involving plenty of exercise to health and well-being.</p>	<p>https://www.kamk.fi/fi/Hakijalle/Kurkistusopinnot-lukiolaisille#liikunnan%20perusteet</p>	<p>Ilmainen kainuun lukiolaisille</p>
<p><u>TAMPEREEN KESÄYLIOPISTO</u></p>			
<p>Ravitsemus ja liikunta 4 op</p>	<p>Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa määrittellä liikunnan aiheuttamat yleiset ravitsemusfysiologiset tarpeet sekä tarkemmin eri liikuntamuotojen, liikunnan määrän ja tehon, iän ja erityistilanteiden asettamat ravitsemusfysiologiset vaatimukset. Opiskelija tunnistaa urheilijan ravitsemusohjauksen kannalta keskeiset liikunnan aiheuttamat ravitsemukselliset vaatimukset ja haasteet. Opiskelija tunnistaa erilaisten ravintoon liittyvien tekijöiden keskeisimmät vaikutukset terveyteen ja yleiseen hyvinvointiin ja ymmärtää ylipaino-ongelman yleisyyden ja vaikutukset kansanterveydelle. Opiskelija osaa määrittellä keskeiset asiat laihdutuksessa ja painonhallinnassa sekä soveltaa tietoja käytännössä.</p>	<p>https://tampereenkesayliopisto.fi/kurssi/7960/ravitsemus-ja-liikunta-4-op/</p>	<p>Maksuton Tampereen seudun toisen asteen opiskelijoille. Muille maksullinen.</p>
<p><u>HELSINGIN YLIOPISTO</u></p>			

Kansanravitseminen 5 op	Miten ravitseminen on muuttunut ajan kuluessa? Millainen ruokavalio on hyväksi terveydelle eri elämänvaiheissa?	https://studies.helsinki.fi/opintotarjonta/cur/otm-e715cdc4-3350-4b76-bd18-50ee40982bfe	75e