



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

# **Liikunnan integrointi opintoihin**

**- Jyväskylän yliopiston opintoihin liittyvä  
liikuntakurssi**

**Hanna Savander**

**2011**

## Sisältö

1 Johdanto .....	3
2 Opintoihin liittyvän liikuntakurssin historia .....	5
3 Opintoihin liittyvä liikuntakurssi tänä päivänä .....	6
3.1 Ilmoittautuminen .....	7
3.2 Lajitarjonta .....	8
3.3 Ohjaajat .....	9
3.4 Kustannukset .....	9
4.5 Palaute .....	10
4 Tilastot .....	14
4.1 Opintoihin liittyvän liikuntakurssin tunneille osallistuneet .....	14
4.2 Opintoihin liittyvän liikuntakurssin suorittaneet .....	15
4.3 Ulkomaalaisten opiskelijoiden määrä .....	17
4.4 Sukupuolijakauma .....	19
4.5 Kurssin suorittamiseen kulunut aika .....	20
5 Hyviksi koetut käytännöt .....	21
6 Miten kurssia voisi edelleen kehittää? .....	23
7 Lopuksi .....	25
Lähteet .....	27
Liitteet	

## 1 Johdanto

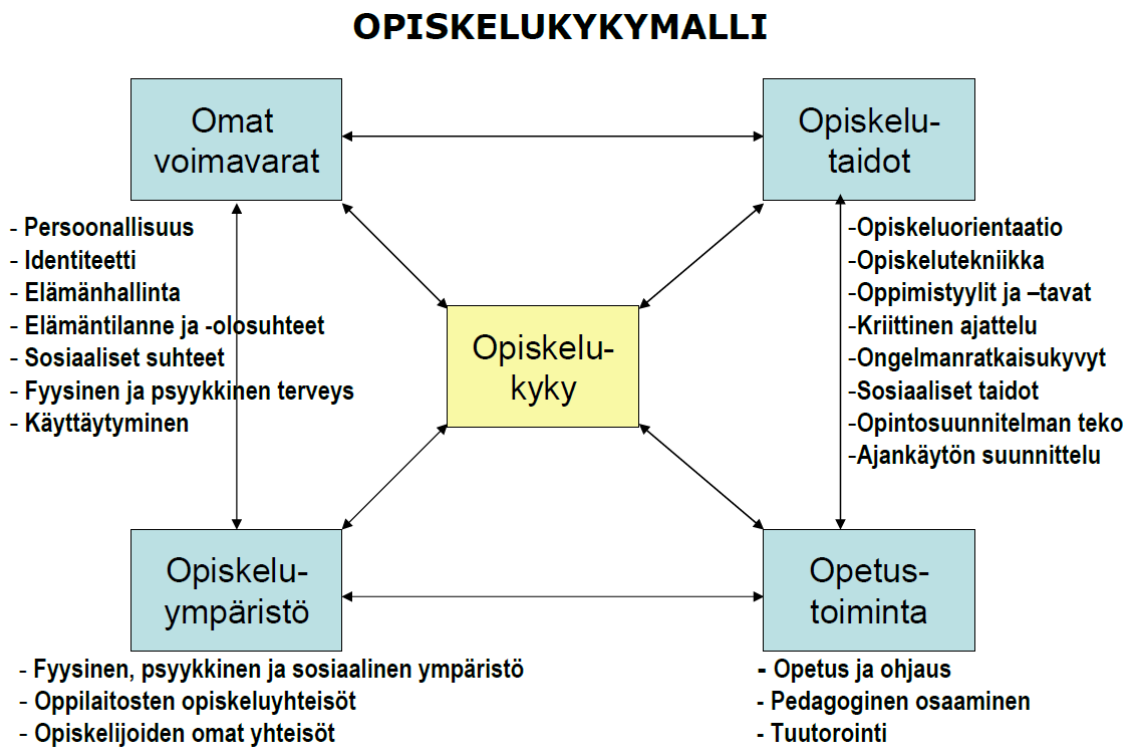
Opiskelijoiden liikuntaharrastusta on tutkittu Suomessa varsin pitkään ja tuloksista voidaan tehdä se johtopäätös, että opiskelijoiden harrastusliikunta on kokonaisuudessaan hieman lisääntynyt. Myönteisestä kehityksestä huolimatta vain pieni osa opiskelijoista harrastaa liikuntaa terveys-suosituksiin verrattuna riittävästi. Laakso (2011) toteaa, että vaikka monissa suunnitelmissa sekä opiskelijoiden itsensä antamissa vastauksissa korostetaan liikuntaa opiskelukykyä edistävänä toimintana, ei sitä ole riittävästi otettu huomioon liikunnan järjestämisessä ja liikuntaan motivoinnissa. Liikuntaan motivoinnissa tulisi tarjota monipuolisesti sekä erilaisia liikuntamuotoja että tapoja harrastaa, jotta jokaiselle opiskelijalle voitaisiin löytää juuri hänelle sopivat lajit ja motiivit terveellisen liikunnan harrastamiseksi. (Laakso 2011, 196-197.)

Liikunta on tärkeä osa opiskelukykyä edistävää toimintaa. Korkeakouluopiskelijoilla on paljon terveysongelmia, joiden kehittymiseen ja hoitoon liikunnalla on osoitettu olevan vaikutusta. Tämän lisäksi liikunnalla on havaittu olevan yhteys opiskelujen etenemiseen ja sillä on tärkeä rooli myös sosiaalisten suhteiden muodostumisessa, stressin hallinnassa sekä voimavarojen lähteenä. (Miettinen & Kunttu 2011, 198-199.)

Suomen ylioppilaskuntien liitto aloitti vuonna 2009 hankkeen ”Opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä”, jonka raportissa esitetään opiskelukyvyyn edistämisen suositukset yliopistoille. Raportissa pohditaan, mitkä olisivat opiskelutaitoja ja opiskelukuntaa tukevia opintoja ja miten opiskelutaitojen ja -kunnan tukemista voisi lisätä opintoihin. Raportin mukaan opiskelutaitoa ja -kuntaa edistävät opinnot voivat olla erillisiä kursseja tai muuhun opetukseen integroituja. Opiskelukuntaa voidaan edistää korkeakoululiikunnan normaalin palvelutarjonnan lisäksi tarjoamalla opintoihin kuuluvaa liikuntaa esimerkiksi lajeihin tutustuttavana kurssina. Tämänkaltaisen kurssi kannustaisi opiskelijoita liikkumaan, jos kurssi esittelisi liikuntalajeja,

paikkoja ja -mahdollisuuksia tukien samalla henkistä jaksamista, sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä. (Kujala 2009.)

Kunttu (2005) on laatinut opiskelukyvyyn mallin, joka sisältää opiskelijan terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeät asiat (Kuvio 1). Mallissa opiskelukyky jaetaan neljään osioon – omiin voimavaroihin, opiskelutaitoihin, opiskeluympäristöön ja opetustoimintaan. Opiskelukyky on toiminnallinen kokonaisuus, jossa eri osatekijät vaikuttavat toisiinsa. Opintoihin liittyvä liikunta sijoittuu mallissa opetustoiminnan alle ja kytkeytyy läheisesti myös opiskeluympäristöön, voimavaroihin ja opiskelutaitoihin vaikuttaen opiskelijoiden opiskelukykyyn.



Kuvio1. Opiskelukyky malli (Kunttu 2005)

Opintoihin liittyvä liikuntakurssi on huomioitu myös keväällä 2011 julkaistuissa korkeakoululiikunnan suosituksissa. Opiskelijoiden aktivointia koskevassa suosi-

tuksessa asetetaan tavoitteeksi seuraavaa: ”Korkeakoulut rakentavat liikuntapalvelunsa siten, että uusien opiskelijoiden ja erityisesti uusien liikkujien kynnys mu- kaantulolle on mahdollisimman matala.” Suosituksen toteuttamiseksi ehdotetaan valtakunnallisen opintoihin liittyvän liikunta- ja hyvinvointikurssin rakentamista. (Hyvä korkeakoululiikunta – Suositukset, 2011.)

Jyväskylän yliopiston yliopistoliikunta järjestää liikuntaa sekä yliopiston opiskeli- joille että henkilökunnalle. Yliopistoliikunnan ohjelmaan kuuluu ohjattuja tunteja, vapaavuoroja, kursseja, ainejärjestö- ja henkilökuntavuoroja sekä opintoihin liitty- vä liikuntakurssi. Tämän raportin tarkoituksena on kuvailla Jyväskylän yliopistos- sa järjestettävän opintoihin liittyvän liikuntakurssin historiaa, sisältöä, organisoin- tia ja toteutusta. Raportin tarkoituksena on myös toimia tietopankkina muille kor- keakouluille opintoihin liittyvän liikunnan organisoimisessa.

## **2 Opintoihin liittyvän liikuntakurssin historia**

Jyväskylän yliopiston yhteiskuntatieteellisessä tiedekunnassa toteutui suuri tut- kintouudistus 1970-luvun puolivälissä. Samaan aikaan Opiskelijoiden Liikuntaliit- to peräänkuulutti vapaavalintaisen liikunnan ottamista osaksi korkeakouluopintoja. Jyväskylän yliopiston yliopistoliikunnan liikuntasihteerinä 1970-luvulla toimineen Antti Lehtisen mukaan Jyväskylän yliopistossa tällöin vallinneet olosuhteet edesauttoivat opintoihin liittyvän liikuntakurssin alkuun saattamisessa. Yliopistolla oli tarvittavat salitilat, ohjaajat löytyivät liikuntapedagogiikan opiskelijoista ja myös päättävissä elimissä toimineet henkilöt olivat liikuntamyönteisiä. Jyväskylän yli- opiston yliopistoliikunta alkoi järjestämään ja organisoimaan opintoihin liittyvää liikuntakurssia 1970-luvun puolivälissä. (Lehtinen 2011.)

Alkuaikoina kurssin pystyivät suorittamaan vain yhteiskuntatieteiden opiskelijat. 1980-luvulla kurssi tuli mahdolliseksi myös kasvatustieteiden ja matemaattis- luonnontieteiden opiskelijoille. Vuonna 1995 humanistisen tiedekunnan opiskeli-

jat vaativat kurssin hyväksymistä myös humanistisen tiedekunnan tutkintoihin. Vaatimus meni tiedekuntaneuvostossa läpi ja näin myös humanististen aineiden opiskelijoilla oli mahdollisuus sisällyttää kurssi tutkintoonsa. Vuonna 1998 kurssin saivat lopulta suorittaa myös liikunta- ja terveystieteiden (lukuun ottamatta liikuntapedagogiikka pääaineenaan opiskelevat), taloustieteiden ja informaatioteknologian opiskelijat.

Ensimmäisinä vuosikymmeninä kurssista pystyi saamaan monia eri opintoviikkomääriä puolesta opintoviikosta kahteen opintoviikkoon. Vuoteen 1990 saakka vain yhteiskuntatieteiden opiskelijat pystyivät saamaan kurssista kaksi opintoviikkoa ja muut opiskelijat korkeintaan yhden opintoviikon.

Vuoteen 1995 saakka kurssilla oli ryhmät erikseen naisille ja miehille, naisilla oli naisohjaaja ja miehillä miesohjaaja. Naisille ja miehillä oli myös erilainen lajiohjelma. Miesten ohjelma oli hyvin palloilupainotteinen, naisilla taas oli palloilun lisäksi esimerkiksi musiikkiliikuntaa ja ratsastusta (kts. Liitteet 1 ja 2). Vuodesta 2000 opiskelijat ovat saaneet valita tuntitarjottimelta mitkä tahansa tunnit, siihen saakka he olivat ilmoittautuneet ryhmiin ja noudattivat ryhmälle tehtyä lukujärjestystä.

### **3 Opintoihin liittyvä liikuntakurssi tänä päivänä**

Opintoihin liittyvä liikuntakurssi on Jyväskylän yliopiston yliopistoliikunnan organisoima vapaavalintainen ja maksuton kurssi. Kurssi on yksi osa Jyväskylän yliopistoliikunnan kokonaistarjontaa. Kurssin tarkoituksena on tutustuttaa opiskelijoita erilaisiin liikuntalajeihin ja kaupungissa oleviin liikuntapaikkoihin. Tavoitteena on, että kurssille osallistuja voisi löytää oman liikuntalajinsa ja innostuksen liikuntaan.

Opiskelijat voivat suorittaa opintoihin liittyvän liikuntakurssin kahdesti opintojen aikana. Kumpikin liikuntakurssi kerryttää 2 opintopistettä. Liikuntakurssit ovat avoimia kaikille yliopiston opiskelijoille lukuun ottamatta liikuntapedagogiikkaa pääaineenaan opiskelevat.

Kurssi muodostuu viidestätoista puolentoista tunnin suorituskerrasta, jotka opiskelija voi valita oman aikataulunsa ja mieltymyksensä mukaan yliopistoliikunnan opintoihin liittyvän liikuntakurssin tuntitarjottimelta. Kurssissa on oma ohjelmansa syksyllä ja keväällä. Tarjolla on lukukausittain noin 40 erilaista liikuntalajia. Tuntitarjotin päivittyy pitkin lukukautta. Kesällä kurssia voi poikkeuksellisesti suorittaa keräämällä suorituskertoja yliopistoliikunnan kesän kursseista. Kurssin voi aloittaa ja suorittaa missä vaiheessa opintoja tahansa ja lukukauden aikana voi suorittaa korkeintaan yhden liikuntakurssin. Kurssin suorittamiseen voi kuitenkin käyttää useamman lukukauden.

Saman liikuntamuodon voi valita suorituskerraksi korkeintaan kahdesti. Vähintään yhden suorituksista tulee olla luento, mutta luentokertoja voi olla useampikin. Luentokerran voi korvata myös tekemällä opintopäiväkirjan opintoihin liittyvän liikuntakurssin tunteista, joille on osallistunut ja antamalla palautetta kurssin kehittämiseksi. Tunnelle osallistuminen edellyttää opintoihin liittyvän liikuntakurssin suorittamista ja leimojen keräämistä suorituskorttiin. Tunnelle ei voi osallistua ellei suorita kurssia.

### ***3.1 Ilmoittautuminen***

Kurssikokonaisuuteen ei tarvitse ilmoittautua. Jokaiselle yksittäiselle suorituskerralle sen sijaan täytyy ilmoittautua erikseen Jyväskylän yliopiston kurssi-ilmoittautumisjärjestelmä Korpissa. Ilmoittautuminen alkaa viikkoa ennen ja ilmoittautumisen voi itse perua kolme päivää ennen suorituskertaa. Tämän jälkeen perumisen voi tehdä vain ilmoittamalla asiasta yliopistoliikunnalle.

Kurssia suorittaakseen opiskelija tarvitsee suorituskortin, johon merkitään päivämäärä sekä laji. Suorituskerran jälkeen tunnin opettaja antaa korttiin leiman. Suorituskortin saa yliopistoliikunnan toimistosta. Täynnä oleva suorituskortti palautetaan yliopistoliikunnan toimistoon tarkastettavaksi ja suorituksen saamiseksi.

Ilmoittautumisjärjestelmä Korppi mahdollistaa monia eri asioita, jotka ovat tärkeitä opintoihin liittyvien liikuntakurssien organisoinnissa ja ylläpitämisessä (Liite 4). Yksittäisille suorituskerroille voidaan Korppiin viemisen yhteydessä asettaa minimi- ja maksimiosallistujamäärä sekä varata paikka salivarauksista, jos paikkana on yliopiston hallinnoima tila. Korpin kautta tiedetään, ketkä ovat suorituskerroille ilmoittautuneet, ja Korpin muodostaman sähköpostilistan kautta pystytään tiedottamaan ilmoittautuneille esimerkiksi viime hetken muutoksista. Kurssi-ilmoittautumisjärjestelmä mahdollistaa myös sen, että kurssin tietoihin voidaan liittää lomake. Tämän lomakkeen osallistujat täyttävät esimerkiksi silloin, kun he haluavat lainata jonkun yliopistoliikunnalla olevan pelivälineen, jota tarvitaan kurssilla. Tunneille osallistujat näkevät kurssijärjestelmästä mm. tunnin ajankohdan, paikan ja ohjaajan nimen. Järjestelmän kautta opiskelija voi myös tarpeen vaatiessa laittaa viestin tunnin ohjaajalle.

### **3.2 Lajitarjonta**

Kausikohtainen kurssitarjotin löytyy yliopistoliikunnan WWW-sivuilta ja sitä päivitetään pitkin lukukautta. Keskimäärin joka viikolla on kolme eri lajin suorituskerrota. Lajit vaihtelevat sekä vuodenaikojen että saatavissa olevien opettajien mukaan. Lajitarjonnassa pyritään monipuolisuuteen ja suorituskerrat ovat arkipäivinä eri aikoihin päivästä. Myös eri lajiryhmiä pyritään sijoittamaan tasaisesti kauden varrelle (palloilu, tanssit, ulkoliikunta, itsepuolustus, hyvinvointi, fitness, vesiliikunta). Syksyn 2011 lajeina ovat tavanomaisten palloilujen ja ryhmäliikuntatuntien lisäksi mm. melonta, jongleeraus, kansantanssit, kendo, korfpallo, syvävenyttely ja pimeässä metsässä kävely (Liite 3).



Opintoihin liittyvä liikuntakurssi sisältää myös luentoja terveydestä ja hyvinvoinnista. Syksyn 2011 luentojen aiheina ovat ergonomia, ravinto, nukkuminen ja työssä/opinnoissa jaksaminen.

### **3.3 Ohjaajat**

Opintoihin liittyvän liikuntakurssin ohjaajat ovat pääasiallisesti liikuntapedagogiikan loppuvaiheen opiskelijoita sekä opiskelijoita ja henkilökuntaa, jotka ovat oman lajinsa erityisosaajia. Useat heistä toimivat omissa seuroissaan ohjaajina. Ohjaajat rekrytoidaan lähinnä yliopistoliikunnan jo olemassa olevista ohjaajista. Luennot ovat asiantuntijaluentoja ja niitä on viime kausina järjestetty yhteistyössä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) ja Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan (JYY) kanssa.

### **3.4 Kustannukset**

Kurssilla käytetään enimmäkseen yliopistoliikunnan välineitä. Sen lisäksi välineitä lainataan ilmaiseksi liikuntatieteiden tiedekunnasta. Joitakin välineitä vuokrataan seuroilta. Joissakin lajeissa (mm. luistelu ja laskettelu) edellytetään omia välineitä tai kurssilaisen täytyy itse vuokrata välineet. Myös suorituspaikoille siirtymiset on opiskelijan kustannettava itse.

Kustannusten laskemisen tekee hankalaksi se, että on vaikeaa arvioida yliopiston omien salien käytöstä aiheutuvia kustannuksia ja opintoihin liittyvän liikuntakurssin osuutta välinehankinnoista sekä yliopistoliikunnan toimiston työpanoksesta (Taulukko 1). Kustannusten sisältämät tilavuokrat ovat laskennallisia ja niiden keskimääräinen hinta on arvioitu Jyväskylän kaupungin käyttämien salivuokrien mukaan.

Kulu

€/vuosi

---

Ohjauspalkkiot 2x100 ohjaustuntia	6500
Välinevuokrat	1000
Uimahallimaksut	740
Osuus välinehankinnoista (20%)	500
Toimiston työpanos (20%)	15000
<b>Yhteensä</b>	<b>23740</b>
Lisäksi sisäliikunnan tilavuokrat (140 tuntia)	2170*

\* laskennallinen hinta

Taulukko 1. Opintoihin liittyvän liikuntakurssin kustannukset vuonna 2010

#### **4.5 Palaute**

Palautetta saadaan opiskelijoilta suullisesti heidän tuodessa suorituskortteja ja kirjallisesti opintopäiväkirjojen muodossa. Lisäksi palautetta saadaan yliopistolii-  
kunnan WWW-sivuilla olevan yleisen palautelomakkeen kautta.

Palautteissa nousevat päällimmäisiksi asioiksi kurssin vaikutukset opiskelijoiden sosiaaliseen elämään sekä yleiseen hyvinvointiin. Opiskelijat kuvaavat kurs-  
sia ”henkireiäksi”, joka auttaa jaksamaan opiskelukiireiden keskellä ja lähtemään  
liikkeelle. Kurssia on kiiteltä myös siitä, että sen avulla tutustuu toisiin opiskelijo-  
ihin poikkitieteellisesti ja tapaa ihmisiä, joita ei muuten kampuksella tapaisi.

Kurssi tarjoaa mahdollisuuden kokeilla matalan kynnyksen kautta lukuisia eri lii-  
kuntalajeja. Palautteesta käy ilmi, että kurssin kautta myös pojat ovat uskaltanut  
mukaan ryhmäliikuntaan ja saaneet sieltä positiivisia kokemuksia. Ilman  
kurssia kynnyksen ryhmäliikuntatunnille osallistumisesta olisi voinut olla liian suuri.  
Palautteesta käy myös ilmi, että kurssi on rohkaissut, antanut liikuntaelämyksiä ja  
auttanut pääsemään yli peruskoululiikunnan aiheuttamasta liikuntakielteisyydestä.

Opiskelijat ovat myös löytäneet itselleen kurssin avulla pysyviä liikuntaharrastuksia.

Kurssista ovat hyötäneet myös ulkopaikkakunnalta muuttaneet uudet opiskelijat. He ovat kurssin avulla päässeet tutustumaan opiskelukaupungin liikuntamahdollisuuksiin ja saaneet uusia ystäviä. Samalla tavoin kurssi on auttanut ulkomaalaisia opiskelijoita, jotka ovat kiitelleet mahdollisuudesta tutustua suomalaisiin liikuntamuotoihin (kuten sauvakävely, pesäpallo, lumikenkäily, hiihto ja kirkkovenesoutu) ja suomalaisiin opiskelijoihin. Ulkomaalaiset opiskelijat kertovat palautteessaan myös, että aikovat kertoa kurssista kotiyliopistossaan, jotta myös siellä olisi mahdollisuus suorittaa samanlaista opintoihin liittyvää liikuntaa.

Saatua palautetta:

---

”Kurssi oli henkireikä, koska oli ”pakko” löytää aikaa urheilla valmistumisen kynnyksellä – kiireisen opiskelun lomassa sai hetkeksi hengähtää ja tehdä kuitenkin jotain hyödyllistä.”

”Hiukan näin ”kärriystä pudonneena”, joka yrittää päästä takaisin yliopistomaailman juoksumatolle, kurssi tarjosi mukavan mahdollisuuden suorittaa muutaman tärkeän opintopisteen. Tärkeämpää oli että tunnit kannustivat lähtemään pois neljän seinän sisältä, jonne masennus ajoittain minut on sulkenut. YLIY-tuntien (opintoihin liittyvän liikuntakurssin tuntien) myötä olen muutenkin innostunut huolehtimaan kunnostani entistä enemmän.”

”Muuttaessani Jyväskylään minun oli keksittävä uusia harrastuksia ja liikuntapaikkoja itselleni, sillä kuntosali, lenkipolut ja aerobic-sali jäivät kotikaupunkiin. Onneksi yliopistollamme on opintoihin liittyvä liikuntakurssi.”

”Kurssi rohkaisee jokaista liikkumaan ja tarjoaa helpon tilaisuuden tutustua kanssapöiskelijöihin poikkiteeellissö hengessö.”

”Kurssi on herättönyt kiinnostusta useaan lajiin ja sen avulla on löytynyt pysyvä liikuntaharrastus.”

”Osallistujilla on hyvä joukkuehenki ja tunneilla avoin ja salliva ilmapiiri.”

”Kiitos siitä, että mukana on vaihto-opiskelijoita, joiden kanssa pääsee kohentamaan kielitaitoaan.”

”Upeaa, kun voi kokeilla niin paljon erilaisia lajeja.”

”Tällaiseen aerobiciin voisi poikakin lähteä hyvin mukaan.”

”Kurssi oli varsin hyödyllinen ja antoi kokemuksia, joita olisi ollut vaikea saada muuten.”

”Kurssin myötä hävisin peruskoululiikunnasta jäänyt huonommuuden tunne. Silloin tuntui, ettei ollut hyvä oikein missään lajissa, eikä yrittämisestä palkittu. Kurssin avulla olen löytänyt lajeja, joista on jäänyt sellainen tunne, että minä osaan ja olen kehityskelpoinen.”

”Kurssi tarjosi mahdollisuuden tutustua itselle vieraisiin, mielenkiintoisiin lajeihin. Mukavaa oli myös toiminnan sosiaalinen puoli: samalla tutustuu uusiin ihmisiin, opiskelijoihin, joihin ei muuten olisi kampuksella törmännyt.”

”Kurssi on vaikuttanut liikuntakäyttäytymiseeni yllättävän paljon. Olen alkanut harrastaa neljää uutta lajia liikuntakurssilla kokeilun jälkeen.”

”Monet liikuntaelämykset olisivat jääneet kokematta ja useat ystävyysuhteet solmimatta ilman tätä mahdollisuutta. Onneksi lähdin mukaan!”

”On hienoa, että meillä Jyväskylän yliopiston opiskelijoilla on mahdollisuus näin poikkeuksellisen edulliseen, monipuoliseen ja laadukkaaseen liikuntatarjontaan. Kurssi oli ilmainen ja antoi opintopisteitä, mukavampaa kurssia on vaikea edes keksiä.”

”This course is a very good idea to allow students to try many different sports, we don't have anything similar in my country.”

”Kurssi on antanut paljon onnistumisen iloa ja madaltanut kynnystä lähteä kokeilemaan rohkeasti erilaisia lajeja.”

”Yliopistoliikunta ja YLIY-kurssit (opintoihin liittyvät liikuntakurssit) rohkaisevat jokaista liikku-  
maan ja tarjoavat helpon tilaisuuden tutustua kanssaopiskelijoihin poikkitieteellisesti.”

”Tunnit kannustivat minua lähtemään pois neljän seinän sisältä.”

”Tämä on ollut minulle monella tavalla erityisen merkittävää oppimista ja uskaltamista.”

”Olen harrastanut aina monipuolisesti liikuntaa, mutta näiden kurssien avulla olen tutustunut sellaisiin lajeihin, joista en ole koskaan kuullut tai joita en ole koskaan ennen päässyt kokei-  
lemaan tai joihin en ole vapaaehtoisesti osallistunut koskaan ennen.”

”Yliopistoliikunnalla on kursseja kai enemmän kuin missään muussa yliopistossa, mutta tämä  
kurssi voittaa monipuolisuudessaan silti vielä kaikki muut.”

”Minulle nämä kurssit ovat olleet Elämän Laatua.”

”Ilmapiiri tunneilla on erittäin mukava ja mukaan ottava. Kurssin ehdottomana plussana on jous-  
tavuus sen suorittamisessa.”

”For exchange students it is also a good possibility to get in contact with Finnish students and  
listen to the Finnish language.”

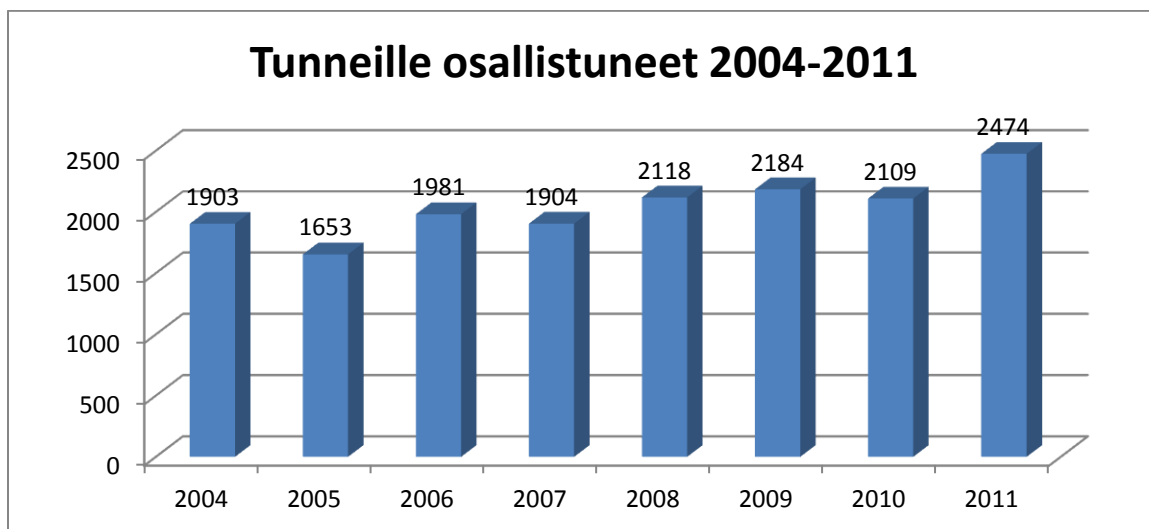
”Minulla ei ole kurssista mitään pahaa sanottavaa, ainoa harmi on se, että tämän voi suorittaa  
vain kaksi kertaa.”

## 4 Tilastot

Yliopistoliikunta tilastoi joka vuosi opintoihin liittyvän liikuntakurssin suorittaneet ja yksittäisille suorituskerroille osallistuneet. Tähän raporttiin kootut tilastotiedot on kerätty näiden tilastojen lisäksi opiskelijoiden palauttamien suorituskorttien antamasta informaatiosta.

### 4.1 Opintoihin liittyvän liikuntakurssin tunneille osallistuneet

Opintoihin liittyvän liikuntakurssin tunneille osallistuvien määrä on jo muutaman vuoden pysynyt lähes samana. Vuonna 2011 osallistujamäärissä päästään uuteen ennätykseen. Osallistujamäärät ovat riippuvaisia tuntitarjonnan määrästä sekä lajitarjonnasta (kaikki lajikokeilut eivät mahdollista suuria osallistujamääriä) ja tuntitarjonta on vaihdellut vuosien saatossa. Tarkkaa taulukkoa vuosittaisista tuntimääristä on kuitenkin mahdotonta liittää tilastoihin, koska opintoihin liittyvän liikuntakurssin tunnit ovat olleet kurssi-ilmoittautumisjärjestelmä Korpissa vasta vuodesta 2006.



Kuvio 2. Opintoihin liittyvän liikuntakurssin tunneille osallistuneet 2004-2011

Vuosi	Osallistujien lukumäärä kevät	Osallistujien lukumäärä syksy	Yhteensä
2004	846	1057	1903
2005	910	743	1653
2006	1146	835	1981
2007	942	962	1904
2008	1094	1024	2118
2009	767	1417	2184
2010	1208	901	2109
2011	1255	1219	2474

Taulukko 2. Opintoihin liittyvän liikuntakurssin tunneille osallistuneet kausittain 2004-2011

#### **4.2 Opintoihin liittyvän liikuntakurssin suorittaneet**

Kurssin suorittaneiden määrä tarkoittaa sitä, kuinka monta kahden opintopisteen suoritusta on vuosittain kirjattu opintorekisteriin. Opintoihin liittyvän liikuntakurssin kokonaan suorittaneiden määrä on riippuvainen osaltaan tarjolla olevien tuntien määrästä ja voi olla, että sen vuoksi 2000-luvun alussa suorituksia on tullut hie- man nykyistä enemmän. 2000-luvun alkuvuosina opintoihin liittyvän liikuntakurs- sin tunteja on kausittain ollut tarjolla noin 65-80 ja viime vuosina lajitarjottimella on ollut kausittain noin 50 tuntia.



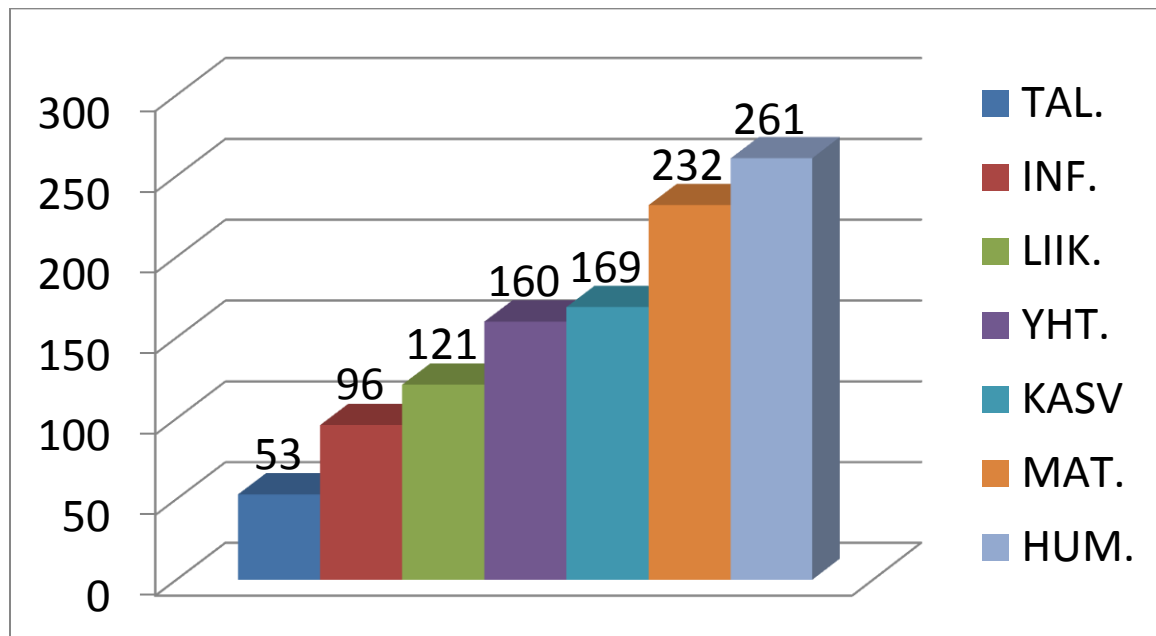
Kuvio 3. Opintoihin liittyvän liikuntakurssin suoritukset 2000-2011

Vuosi	Kevät	Kesä	Syksy	Yhteensä
2000	57		39	96
2001	46		68	114
2002	60		53	113
2003	68		56	124
2004	52		24	76
2005	61		26	87
2006	53	15	27	95
2007	53	9	27	89
2008	67	4	32	103
2009	37	6	50	93
2010	51	7	35	93
2011	77	7	48	132

Taulukko 3. Kurssin suorittaneet kausittain 2000-2011



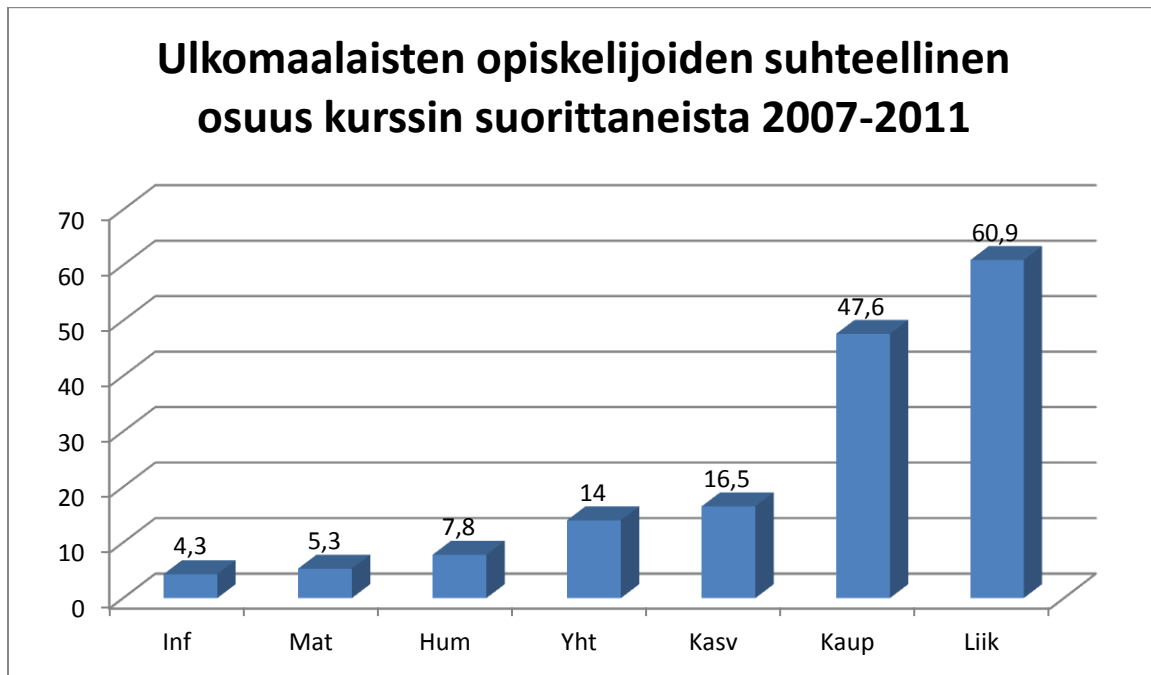
Viimeksi kuluneiden kymmenen vuoden aikana opintoihin liittyvän liikuntakurssin suorituksia ovat eniten tehneet humanistisen, matemaattis-luonnontieteellisen ja kasvatustieteiden tiedekunnan opiskelijat. Vähiten opintoihin liittyviä liikuntakursseja ovat suorittaneet taloustieteiden (nykyinen Kauppakorkeakoulu) opiskelijat. On kuitenkin otettava huomioon, että tiedekuntien opiskelijamäärissä on eroja ja se vaikuttaa osaltaan myös näihin lukuihin.



Kuvio 4. Suoritukset tiedekunnittain 2000-2010

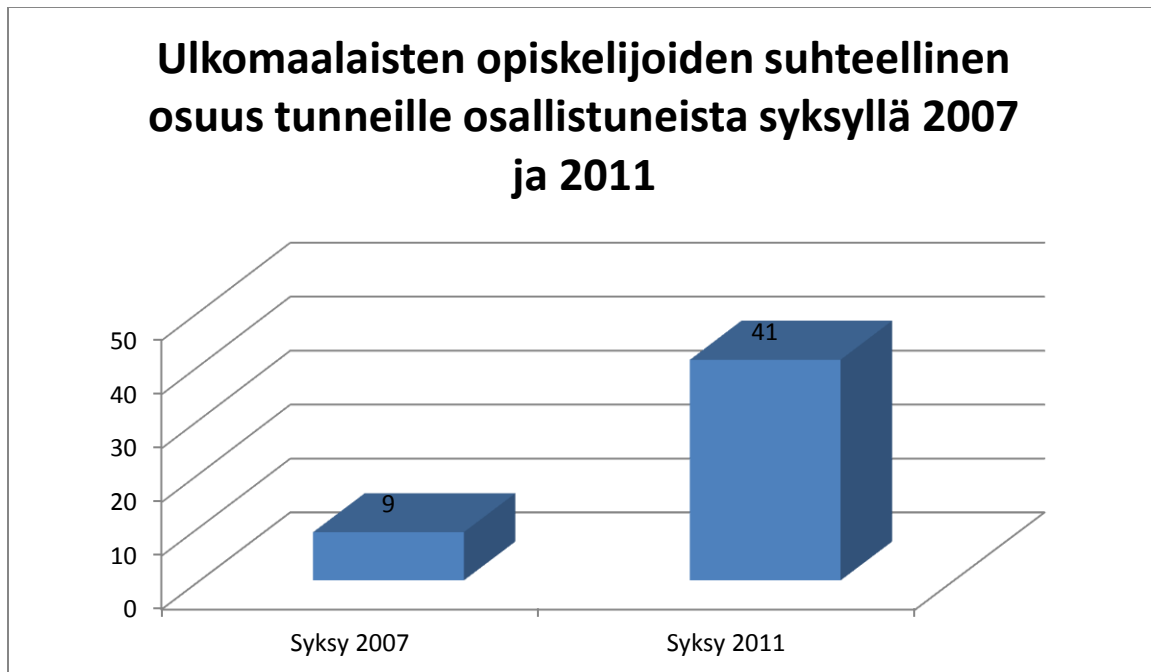
### **4.3 Ulkomaalaisten opiskelijoiden määrä**

Opintoihin liittyvän liikuntakurssin suoritus on ulkomaalaisten opiskelijoiden keskuudessa suosittua. Suurimpana syynä tähän on luultavasti kurssin suorittamisen helppous ja se, että kurssi tarjoaa maksutta mahdollisuuden tutustua sekä erilaisiin liikuntapaikkoihin että tuntemattomampiinkin liikuntalajeihin. Vähiten ulkomaalaisia opiskelijoita kurssille osallistuu informaatioteknologian, matemaattis-luonnontieteellisen ja humanistisen tiedekunnan opiskelijoista ja eniten liikunta- ja terveystieteiden opiskelijoista. Tämä johtuu pääasiassa siitä, että kurssille saavat osallistua myös liikuntapedagogiikan ulkomaalaiset opiskelijat.



Kuvio 5. Ulkomaalaisten opiskelijoiden suhteellinen osuus kurssin suorittaneista 2007-2011

Ulkomaalaisten opiskelijoiden osuus opintoihin liittyvän liikuntakurssin tunneille osallistuneista on kasvanut viimeisten viiden vuoden aikana huimasti. Ulkomaalaisten opiskelijoiden määrä yliopistolla on noussut vuodesta 2007 (vuonna 2007 ulkomaalaisia perustutkinto- ja vaihto-opiskelijoita 705, vuonna 2011 880), mutta tämä ei kuitenkaan täysin selitä sitä, miksi ulkomaalaiset opiskelijat ovat näin suuressa määrin osallistuneet kurssin tunneille.



Kuvio 6. Ulkomaalaisten opiskelijoiden suhteellinen osuus tunneille osallistuneista syksyllä 2007 ja 2011

#### **4.4 Sukupuolijakauma**

Naiset ovat aina olleet kiinnostuneempia opintoihin liittyvästä liikuntakurssista kuin miehet. On mahdollista, että tähän vaikuttaa esimerkiksi lajitarjonta tai se, että miehet liikkuvat mieluummin ilman ohjaajaa. Vuosina 2007-2011 kurssin suorittaneista 19 prosenttia oli miehiä (Taulukko 4). Vähiten miespuoleisia suorittajia oli humanistisen ja kasvatustieteiden tiedekunnan opiskelijoissa. Näissä tiedekunnissa tosin miehiä opiskelee prosentuaalisesti vähemmän kuin muissa tiedekunnissa. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta on ainoa, jossa opintoihin liittyvän liikuntakurssin miespuoleisten suorittajien prosentuaalinen osuus ylittää tiedekunnan miespuoleisten opiskelijoiden osuuden.

Tiedekunta	Miehiä kurssin suorittaneista (%)	Miehiä kaikista opiskelijoista (%)
Inf	44	78
Hum	5	23
Kasv	8	16
Kaup	38	49
Liik	34	22
Mat	25	55
Yht	12	27
Kaikki	19	38

Taulukko 4. Miesten osuus kurssin suorittaneista 2007-2011

#### **4.5 Kurssin suorittamiseen kulunut aika**

Opintoihin liittyvän liikuntakurssin saa suorittaa haluamassaan ajassa ja sen vuoksi suoritusajoissa on suurta vaihtelua. Vuosien 2007-2011 välillä lyhin suoritus-aika oli yksi kuukausi ja pisin 93 kuukautta. Nopeimmin kurssin suorittavat Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnan opiskelijat ja hitaimmin Yhteiskuntatieteiden tiedekunnan opiskelijat (Taulukko 5). Jokaisessa tiedekunnassa ulkomalaiset opiskelijat suorittavat kurssin nopeammin kuin suomalaiset opiskelijat. Todennäköisimmin tämä johtuu siitä, että vaihto-opiskelijat ovat yliopistossa usein joko kevät- tai syyslukukauden ja sen vuoksi heillä ei ole käytettävissä pidempää aikaa kurssin suorittamiseen. Keskimäärin opintoihin liittyvän liikuntakurssin suorittamiseen kuluu noin yksi vuosi.

Tiedekunta	kaikki	ulkomaalaiset	naiset	miehet
Inf	10,3	3	8,8	12,3
Hum	13	5,8	10,9	12,2
Kasv	12	3,4	12,2	11,6
Kaup	10,2	5,1	9,5	11,5

Liik	7,9	2,8	9,4	5,2
Mat	13,8	5	13,5	14,4
Yht	15,5	3,3	16,2	10,7

Taulukko 5. Kurssin suorittamiseen kulunut keskimääräinen aika kuukausina 2007-2011

## 5 Hyviksi koetut käytännöt

Opintoihin liittyvää liikuntakurssia on järjestetty Jyväskylän yliopistossa jo lähes neljänkymmenen vuoden ajan ja vuosien saatossa kurssikäytänteet ja tavat organisoida kurssia ovat hioutuneet sellaisiksi kuin ne ovat tänä päivänä. Monet näistä käytänteistä ovat hyviksi koettuja Jyväskylän yliopistossa vallitsevissa olosuhteissa ja ne säästävät sekä aikaa että vaivaa kurssien organisoinnissa.

Opiskelijoiden kannalta tärkeää on, että kurssin suorittamisesta on tehty joustavaa. Opiskelijalla on mahdollisuus suorittaa kurssia silloin kun se itselle parhaiten opiskelujen aikana sopii ja opiskelija saa valita vapaasti haluamansa lajit kurssin tarjonnasta. Hyväksi käytännöksi on osoittautunut myös se, että tarjontaa on tasanaisesti läpi lukukauden ja että myös kesällä voi suorittaa kurssia osallistumalla yliopistoliikunnan kurssitoimintaan. Tämä helpottaa kurssin organisointia ja vähentää työmäärää, kun kesälukukaudelle ei tarvitse erikseen järjestää opintoihin liittyvän liikuntakurssin suorituskertoja.

Aikaisemmin kurssiohjelma tehtiin kokonaan valmiiksi ennen lukukauden alkua, mutta kokemuksen perusteella on päädytty siihen, että tuntitarjotinta päivitetään vähitellen kauden kuluessa. Ensinnäkin ohjaajat löytyvät tällöin helpommin, kun heidän ei tarvitse tietää aikatauluaan ja sitoutua tunnin pitämiseen kuukausia ennen tuntia. Toiseksi salivarauksissa tapahtuu muutoksia ja salitiloja vapautuu kauden mittaan. Lisäksi yliopistoliikunnan työmäärän jakautuminen monelle kuu-

kaudelle sen sijaan, että koko kausi suunniteltaisiin kerralla juuri ennen kauden alkua, helpottaa paljon toimiston työtaakkaa.

Toimivat WWW-sivut ja ilmoittautumisjärjestelmä auttavat paljon sekä kurssin organisoojia että osallistujia. Viikkoa ennen lajikokeiluja alkava ilmoittautuminen on osoittautunut hyväksi käytännöksi. Kokemuksen mukaan tällä saavutetaan paras osallistumisprosentti. Viime hetken perumista ei voi enää itse tehdä Korpissa, vaan se on ilmoitettava yliopistoliikunnan toimistoon, jotta kynnys perua osallistuminen nousisi eikä perumista tehtäisi löyhin perustein. Yliopistoliikunnan WWW-sivulta löytyy kausittainen ohjelma, joka päivittyy kauden kuluessa. Kausittaisen ohjelman jokaisesta suorituskerrasta on linkki Korppi-ilmoittautumisjärjestelmään. Lisäksi jokaisen suorituskerran kohdalla on linkki liikuntapaikkaan, jossa tunti järjestetään. Myös Korpin tarjoamat mahdollisuudet ja hyväksikäyttö esimerkiksi salivarauksissa, tiedottamisessa sekä tunnilla tarvittavien välineiden lainauksessa helpottavat kurssin järjestämistä.

Hyväksi käytänteeksi on muodostunut myös se, että suurimman osan opintoihin liittyvän liikuntakurssin tunneista pitävät vakio-ohjaajat, jotka ovat tietoisia kurssin käytänteistä ja erilaisista toimintatavoista. Tämä säästää kurssin organisointiin kuluvaan työaikaan ja toisaalta kurssia suorittavat opiskelijat tulevat tutuiksi tunteja vetävien ohjaajien kanssa.

Ohjaajat palauttavat tunnin jälkeen yliopistoliikunnan toimistoon listan, josta näkee, ketkä ilmoittautuneet ovat olleet paikalla ja ketkä ovat jättäneet tulematta. Tämän listan mukaan lähetetään sähköpostilla viesti niille ilmoittautuneille, jotka eivät ole paikalle saapuneet. Viestissä muistutetaan siitä, että ilmoittautuminen pitäisi perua etukäteen, jotta tunnille mahtuvat mahdolliset varasijoilla olevat. Toisaalta tämä käytäntö työllistää, mutta se selvästi myös vaikuttaa osallistujien käyttäytymiseen. Poissaoloja tulee vähemmän ja osallistujamäärät saadaan pidettyä lähes maksimissaan.

Palautteen kerääminen on erittäin tärkeää, jotta kurssia ja siihen liittyviä toimintoja pystytään kehittämään. Opintoihin liittyvää liikuntakurssia suorittaessa yhden viidestätoista suorituskerrasta tulee olla luento. Palautteen saamisen kannalta hyvin tärkeäksi on muodostunut opintopäiväkirja, jolla tarvittaessa pystyy korvaamaan luennon. Opiskelijat voivat antaa opintopäiväkirjassaan palautetta ja kehittämissuhteita kurssista. Palautteen saamisen kannalta hyväksi käytännöksi on muodostunut myös opiskelijoiden haastatteleminen heidän palautteensa suorituskorttia yliopistoliikunnan toimistoon. Keskustelemalla epävirallisesti ja spontaanisti opiskelijan kanssa on saatu paljon kehittävästä palautetta. Tämä palaute on kallisarvoista jo senkin vuoksi, että tätä kautta saatu palaute jäisi muuten saamatta.

Opintoihin liittyvä liikuntakurssi toimii myös yliopistoliikunnan muun järjestetyn liikunnan markkinoinnissa. Esimerkiksi ennen uusien kurssien alkamista voidaan järjestää lajikokeilu samasta lajista opintoihin liittyvän liikuntakurssin osana. Näin opiskelijalla on mahdollisuus päästä kokeilemaan lajia ennen kurssin alkamista ja kiinnostuttuaan lajista hänellä on mahdollisuus osallistua maksulliselle kurssille.

## **6 Miten kurssia voisi edelleen kehittää?**

Opintoihin liittyvän liikuntakurssin organisoinnissa ja suunnittelussa on monia vuosien saatossa hioutuneita hyviä käytäntöjä ja ajan myötä niitä kehittyä yhä lisää. Kurssia kehitetään jatkuvasti muun muassa saadun palautteen perusteella ja resurssien puitteissa. Jos resursseja kehittämiseen ja organisointiin olisi enemmän, kehittämistyötä pystyttäisiin tekemään johdonmukaisemmin ja pitkäjänteisemmin.

Kurssiin sisältyvät luennot olisivat yksi kehittämistä vaativista kurssin osista. Luentoja voisi olla enemmän ja suunnitteilla on, että luennoista kehitettäisiin oma ”pakettinsa”, joka voisi toistua vuosittain. Luennot sisältäisivät monipuolises-

ti liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä aiheita ja niitä tarjottaisiin tasaisesti läpi luku-kauden. Tarvetta on myös englanninkielisille luennoille suuren ulkomaalaisten opiskelijoiden määrän vuoksi.

Opiskelijoiden tavoittaminen ja tiedotus on toinen tärkeä kehittämiskohde. Tällä hetkellä opintoihin liittyvä liikuntakurssi näkyy ainoastaan yhden tiedekunnan (Informaatioteknologian tiedekunta) opinto-oppaassa. Syksyllä 2011 on sovittu, että tiedekunnat lisäävät tiedotustaan joko opinto-oppaassaan tai WWW-sivuilla. Tiedotusta voi myös alkaa kohdentamaan paremmin tämän raportin antamien tietojen pohjalta ja sitä kohdennetaan ennen kaikkea niihin tiedekuntiin ja opiskelijaryhmiin, joiden osallistumisprosentti on tällä hetkellä alhaisin.

Lisää kehittämiskohteita löytyy varmasti sen jälkeen, kun pystytään analysoimaan tarkemmin tähän asti kertynyt tieto kurssin suorittaneista ja heidän antamastaan palautteesta. Mielenkiintoista olisi saada tietoa esimerkiksi siitä, kuinka monta eri opiskelijaa kauden aikana osallistuu kurssille. Tällä hetkellä on tiedossa tunneille osallistuneiden kokonaismäärä, mutta ei sitä, montako eri ihmistä tunneille kauden aikana osallistuu ja mistä tiedekunnista he ovat. Jos resursseja tilastojen tekemiseen olisi enemmän, saatavissa olisi myös tietoa siitä, kuinka monta opiskelijaa jättää kurssin kesken.

Mielenkiintoista olisi myös tutkia suorittaneiden joukosta erilaisia profiileja. Esimerkiksi painottuuko miesten keskuudessa lajivalinnoissa pallopelit ja naisten keskuudessa ryhmä- ja hyvinvointiliikunta ja eroavatko nämä tiedekuntien välillä. Mielenkiintoista olisi myös selvittää, onko osallistujalla samanlainen osallistujaprofiili kun he suorittavat kurssia ensimmäistä kertaa ja toista kertaa vai valikoiko opiskelija toisen kerran kurssia suorittaessaan lajit eri lailla. Lisäksi olisi mielenkiintoista tietää kuuluvatko kurssille osallistuvat enemmän siihen joukkoon, joka liikkuu muutenkin vai houkutteleeko kurssi mukaan myös vähemmän liikkuvia opiskelijoita. Näitä ja muita kurssista esiin nousevia aiheita voisi selvittää esimerkiksi kandidöiden tai gradujen avulla.



## 7 Lopuksi

Laakson (2011) mukaan keskeinen kysymys liikuntaan kannustamisessa on pätevyuden kokeminen. Kenenkään ei tulisi syrjäytyä liikunnasta siksi, että ei koe itseään riittävän hyväksi tai liikunnalliseksi. Viimeaikaisten tutkimusten mukaan tämä on todettu yhdeksi keskeisimmäksi liikuntaharrastusta ehkäiseväksi tekijäksi nuorten keskuudessa. Opiskelija kaipaa erityisesti ryhmää ja sosiaalista tukea harrastuksen aloittamiselle. Toisena merkittävänä tekijänä on autonomian kokeminen liikuntaan osallistumisessa. On tärkeää, että opiskelija kokee voivansa itse vaikuttaa omiin valintoihinsa. Myös fyysisellä ympäristöllä on tärkeä rooli opiskelijaliikunnan toteutumisessa. Helposti saavutettavat ja tarkoituksenmukaiset liikuntapaikat madaltavat kynnystä liikuntaan osallistumiseen. (Laakso 2011, 197-198.)

Korkeakouluopiskelijoiden liikunnan harrastamiseen haasteita tuovat opiskeluaikojen erityispiirteet. Opiskelijan taloudellinen tilanne on usein heikko. Lisäksi opiskelu ja usein myös samanaikainen työssäkäynti hämärtävät vapaa-ajan rajoja ja harrastuksille jää liian vähän aikaa. (Miettinen & Kunttu 2011, 199.) Opintoihin liittyvä liikuntakurssi vastaa osaltaan kaikkiin näihin opiskeluaikojen mukanaan tuomiin haasteisiin. Opiskelijat kokevat, että kurssille osallistumiseen on matala kynnyks ja kurssi toimii myös tärkeänä sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistajana. Opiskelija voi myös elämän aiemmista liikuntatuntikokemuksista poiketen valita itse mieleiset suorituskertansa ja oman suoritustahtinsa. Opintoihin liittyvän liikuntakurssin etuina ovat myös maksuttomuus ja se, että kurssin voi suorittaa tutussa opiskeluympäristössä.

Kuntun ja Huttusen (2009) tekemän korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan Jyväskylän korkeakouluopiskelijat harrastavat sekä kunto- että hyötyliikuntaa enemmän ja useammin verrattuna muiden yliopistokaupunkien opiskelijoihin (Kunttu & Huttunen 2009). Jyväskylässä vallitsevien hyvien olosuhteiden lisäksi myös opintoihin liittyvä liikuntakurssi voi osaltaan toimia liikuntaan innosta-

jana, ja parhaimmillaan kurssi voikin toimia merkittävänä tekijänä uuden liikunta-harrastuksen ja liikunnan kipinän löytymisessä.

## Lähteet

Hyvä korkeakoululiikunta – Suositukset. 2011. Korkeakoululiikunnan asiantuntija-työryhmän loppuraportti. Helsinki: Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry. <http://www.opiskelijaliikunta.fi/suositukset>

Kujala J. 2009. Opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä. Opiskelukyvyn edistämisen suositukset yliopistoille. Helsinki: Art-print.

Kunttu K & Huttunen T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45.

Laakso L. 2011. Nuorten liikunta ja liikuntaan motivoituminen. Teoksessa K Kunttu, A Komulainen, K Makkonen & P Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy.

Lehtinen A. 2011. Haastattelu 1.11.2011.

Miettinen I & Kunttu K. 2011. Korkeakouluopiskelijoiden liikunta. Teoksessa K Kunttu, A Komulainen, K Makkonen & P Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy.

Liite 1. Poikien opintoihin liittyvän liikuntakurssin ohjelma syksyllä ja keväällä 1990

1.10. 14.15-15.45 Aloitus+jalkapallo

8.10. 14.15-15.45 Golf

15.10. 14.15-15.45 Koripallo

22.10. 14.15-15.45 Korfpallo

29.10. 14-15.30 Keilailu

5.11. 14-15.30 Mailapelit

12.11. 14.15-15.45 Dimensio

19.11. 14.15-15.45 Bodaus

26.11. 14.15-15.45 Karate

3.12. 14.15-15.45 Koripallo

1.2. 14.15-15.45 Aloitus+korfpallo

8.2. 14.30-16 Kaukalopallo

15.2. 14-15.30 Kaukalopallo

22.2. 14.15-15.45 Koripallo

1.3. 14.15-15.45 Kuntosali

8.3. 16.15-17.45 Laskettelu

13.3. 16.15-17.45 Laskettelu

22.3. 14.15-15.45 Sisäjalkapallo

29.3. 14-15.30 Mailapelit

5.4. 14.15-15.45 Sisäjalkapallo

Liite 2. Tyttöjen opintoihin liittyvän liikuntakurssin ohjelma syksyllä 1990

1.10.	17-18.30	Alkuinfo+lenkki
8.10.	17-18.30	Kävelytesti
15.10.	17-18.30	Suunnistus
22.10.	17-18.30	Lentopallo+koripallo
29.10.	17-18.30	Aerobic
5.11.	17-18.30	Seuratanssit
12.11.	16-17	Ratsastus
19.11.	15.30-16.30	Keilailu
26.11.	16-17	Squash+sulkapallo
3.12.	17-18.30	Bodaus
4.10.	14.15-15.45	Alkuinfo+lenkki
11.10.	14.15-15.45	Kävelytesti
18.10.	14.15-15.45	Suunnistus
25.10.	14.15-15.45	Telinevoimistelu
1.11.	14.15-15.45	Lentopallo+koripallo
8.11.	14.15-15.45	Vesivoimistelu+uinti
15.11.	15-16	Ratsastus
22.11.	14.15-15.45	Bodaus
28.11.	15-16	Squash+sulkapallo
29.11.	13.30-14.30	Keilailu

### Liite 3. Syksyn 2011 ohjelma

<b>Päivä</b>	<b>Aika</b>	<b>Laji</b>	<b>Paikka</b>
12.9.	14.30-16	<a href="#">Kendo</a>	<a href="#">R</a>
13.9.	16-17.30	<a href="#">Jalkapallo</a>	<a href="#">UK</a>
14.9.	16 tai 17.45	<a href="#">Melonta</a>	<a href="#">Kivelänranta</a>
15.9.	17-18.30	<a href="#">Suunnistus</a>	Yrttisuo
20.9.	16-17.30	<a href="#">Pesäpallo</a>	<a href="#">UK</a>
21.9.	14.30-16	<a href="#">Kendo</a>	<a href="#">R</a>
22.9.	17-18.30	<a href="#">Suunnistus</a>	Sippulanniemi
26.9.	17-18.30	<a href="#">Jongleeraus</a>	<a href="#">R</a>
27.9.	16-17.30	<a href="#">Jalkapallo</a>	<a href="#">UK</a>
29.9.	14.15-15.45	<a href="#">Syvävenyttely</a>	<a href="#">R</a>
4.10.	16.30-18	<a href="#">Jongleeraus</a>	<a href="#">R</a>
5.10.	16-20	<a href="#">Cooper</a>	<a href="#">UK</a>
6.10.	16-17.30	<a href="#">Sauvakävely</a>	
10.10.	14-15.30	<a href="#">DanceMix</a>	<a href="#">R</a>
12.10.	16.30-18	<a href="#">Sauvakävely</a>	
13.10.	20-21.30	<a href="#">Korfpallo</a>	<a href="#">U1</a>
17.10.	20-21.30	<a href="#">Korfpallo</a>	<a href="#">U1</a>
18.10.	13-14.30	<a href="#">Step</a>	<a href="#">U1</a>
19.10.	13-14.30	<a href="#">Sähly</a>	<a href="#">U1</a>
20.10.	13.30-15	<a href="#">Step</a>	<a href="#">U1</a>
24.10.	15-16.30	<a href="#">Kuntosaliharjoittelu</a> englanniksi	<a href="#">KS</a>
25.10.	10.15-11.45	<a href="#">Pumppi</a>	<a href="#">U2</a>
26.10.	10.15-11.45	<a href="#">Pumppi</a>	<a href="#">U2</a>
31.10.	16.30-18	<a href="#">Kansantanssit</a>	<a href="#">R</a>
1.11.	17-20	<a href="#">Pimeäkävely</a>	<a href="#">Laajavuori</a>
2.11.	10.15-11.45	<a href="#">Keppijumppa</a>	<a href="#">U2</a>
7.11.	14-15.30	<a href="#">Opiskelijaergonomian ABC</a>	C3
8.11.	10.15-11.45	<a href="#">Keppijumppa</a>	<a href="#">U2</a>
9.11.	14.30-16	<a href="#">Capoeira</a>	<a href="#">R</a>
15.11.	10.15-11.45	<a href="#">Lacrosse</a>	<a href="#">U2</a>
16.11.	10.15-11.45	<a href="#">Kuntotanssi</a>	<a href="#">U2</a>
18.11.	13.15-14.45	<a href="#">Runbic</a>	<a href="#">U2</a>
22.11.	10.15-11.45	<a href="#">Joogavenyttely</a>	<a href="#">U2</a>
22.11.	14.15-15.15	<a href="#">Luento:Opiskelutyössä jaksaminen</a>	MaA211
23.11.	10.15-11.45	<a href="#">Kuntotanssi</a>	<a href="#">U2</a>
23.11.	14.15-15.15	<a href="#">Luento:Uni ja vireystaso</a>	C5
25.11.	13.15-14.45	<a href="#">Runbic</a>	<a href="#">U2</a>
28.11.	15-16.30	<a href="#">Kuntosaliharjoittelu</a> suomeksi	<a href="#">KS</a>
29.11.	10.15-11.45	<a href="#">Joogavenyttely</a>	<a href="#">U2</a>
2.12.	13.15-14.45	<a href="#">Koripallo</a>	<a href="#">U2</a>
7.12.	14.15-15.45	<a href="#">Luento:Vinkkejä liikkujan ruokavalioon</a>	C4
7.12.	18-19.30	<a href="#">Shorinji Kempo</a>	<a href="#">R</a>
8.12.	14.15-15.45	<a href="#">Syvävenyttely</a>	<a href="#">U2</a>
9.12.	13.15-14.45	<a href="#">Lentopallo</a>	<a href="#">U2</a>

