

LPEP005 Liikuntadidaktiikan peruskurssi 1 & LPEP1006 Liikuntadidaktiikan peruskurssi 2

Luento 12.1.2026

Kurssin vastuuopettaja: Anu Penttinen

Luentomateriaali muokattu Merja Kalajan ja Mariana Siljamäen
dioiden pohjalta.





Viime luennolta...

- **Jokainen lähtee omalta tasoltaan** (omat tavoitteet kurssin tavoitteiden suunnassa)
- **Uusien taitojen/tietojen opiskelu avoimin mielin** (tieto/taito, opetusmenetelmät ja kehittelyt eri ympäristöissä muun muassa opetustyylejä, arviointimenetelmiä, soveltamista jne)
- **Orientoituminen oppilaasta opettajaksi**, vaikka vielä peruskurssilla opetellaan omia taitoja

Ryhmätyötaidot ovat

(H-M Toivonen, alustus syksy 2025)

- Sujuvasti **toisten kanssa toimimista** (yht. tavoite)
- **Omien vahvuuksien** tuntemista ja niiden valjastamista ryhmän käyttöön
- **Toisten vahvuuksien** tunnistamista ja esiintuomista ryhmän yhteiseksi hyväksi
- Toisten **kannustamista, motivoimista ja innostamista** yhteisen päämäärään pääsemiseksi
- Kykyä katsoa asioita **muiden näkökulmasta**
- Oman ajattelun ja mielipiteiden **joustavuutta**
- Toisten ryhmän jäsenten ja heidän mielipiteiden **huomioon ottamista ja kunnioittamista.**



Uuden lukukauden alussa on hyvä muistaa:

Hyvinvointia ja toimintaamme edistäviä asioita ja hyviä tapoja

(LTK edellinen dekaani Sarianna Sipilä 14.1.2025)

- Paras lähtökohta hyvien tapojen noudattamiselle on **halu ottaa toiset ihmiset huomioon**.
- **Vastuunottaminen omasta ja muiden oppimisesta** edellyttää elämänhallintaan liittyvien asioiden lisäksi myös **opiskelu- ja työrauhan antamista** muille kontaktiopetustilanteissa. Esim. opetustilanteissa tulee **laittaa sivuun** kaikki omaa ja muiden keskittymistä häiritsevät esineet sekä **rauhottaa itsensä** opiskeltavan asian äärelle.
- **Opettajalla** on oikeus ja velvollisuus puuttua häiritsevään käyttäytymiseen ja täten **turvata oppimis- ja työrauha sekä itselleen että kaikille opetustilanteeseen opiskeleville**. Opetuksen häiritseminen on yksi epäasiallisen käyttäytymisen muodoista, johon puutumme yliopiston ohjeiden mukaisesti.



Hyvinvointia ja toimintaamme edistäviä asioita ja hyviä tapoja (Sarianna Sipilä 14.1.2025)

Linkki yliopiston ohjeisiin löytyy täältä:

<https://www.jyu.fi/fi/opiskelijalle/kandi-ja-maisteriopiskelijan-ohjeet/opiskeluhyvinvointi/opiskelijoiden-kiusaamisen-ja-hairinnan-ehkaisy-ja-puuttumismalli#toc-kiusaamisen-ja-h-irinn-n-ehk-isy-ja-puuttumismallin-tavoitteet>).

Tiedekuntamme henkilökunta toivoo, että myös **Te opiskelijat rohkaistutte** tekemään perusteltuja ehdotuksia oppimistilanteiden oppimisviihtyvyyden lisäämiseksi. Täten voimme yhdessä luoda mahdollisimman hyvät puitteet asiantuntijuutenne ja/tai opettajuutenne kehittämiseksi.

Turvallisen tilan periaatteet (JYY)

<https://jyy.fi/wp-content/uploads/2022/04/JYYn-turvallisemman-tilan-periaatteet.pdf>

- Ollaan avoimia ja pyritään ymmärtämään toisiamme. Kohdataan uudet aiheet ja henkilöt ennakkoluulottomasti. Otetaan vastaan tulevat asiat ja tilanteet mahdollisuutena oppia uutta sekä kannustetaan toisiamme kasvuun ja kehittymiseen. Oletetaan toisella olevan hyvä aikomus.
- **Pyritään välttämään oletusten tekemistä ja tunnistamaan omat ennakko-oletuksemme,** jotta ne eivät vaikuttaisi siihen, miten kohtaamme toisemme. Tunnistetaan myös omat etuoikeutemme ja asemamme.
- **Vältetään syrjiviä ja toiseuttavia ilmauksia.**



Turvallisen tilan periaatteet (JYY)

- **Älä pilkkaa, halvenna tai sysää syrjään puheillasi, käytökselläsi tai teoillasi.**
- **Kunnioitetaan jokaisen henkilökohtaista psyykkistä ja fyysistä tilaa.** Pyydä tarvittaessa tilaa myös itsellesi. Älä häiritse ketään sanallisesti, koskettamalla tai esimerkiksi tuijottamalla.
- **Otetaan puheeksi haastavatkin asiat ja tilanteet.** Jos havaitset häirintää tai muuta epäasiallista kohtelua, pyri puuttumaan tilanteeseen. Ole avoin kuuntelemaan ja kehittymään. Pyydä anteeksi, jos olet loukannut muita. Muistetaan, että myös erehtyminen on inhimillistä.



Kaiken perustana dialogisuus

- kunnioitus
- omat ”värilasit” pois silmiltä
(pyrkimys nähdä toisen ”linssien taakse” / ”pään sisään”)
- pyrkimys ymmärtää ja kunnioittaa erilaisia ajatuksia ja näkemyksiä
- kuunteleminen
- kysymysten esittäminen
- asioista puhuminen/puheeksi ottaminen



PSYYKKINEN, FYYSINEN JA SOSIAALINEN TURVALLISUUS

(<https://www.oph.fi/fi/teemat-ja-kehittaminen/kasvatuksen-ja-koulutuksen-turvallisuus>
<https://emateriaalit.oamk.fi/osaamisen-kehittaminen/turvallisuusosaaminen/kasitteet/>
viitattu 7.1.2025)

Psyykkinen turvallisuus toteutuu kun:

- yksilöllä on kokemus siitä, että hänellä on **mahdollisuus vaikuttaa** omaan elämäänsä ja tulevaisuuteensa.
- yksilö **uskaltaa olla oma itsensä** tai ilmaista itseään ryhmässä ilman pelkoa tuomitsemisesta tai negatiivisista seurauksista.
- huolehditaan ryhmäytymisestä (varmistetaan, että jokainen **yksilö pääsee osalliseksi ryhmään**). Eli pyritään luomaan sellainen ryhmähenki/ilmapiiiri, ettei yksilökoe tulevansa torjutuksi.



Fyysinen turvallisuus:

on toimintaympäristön ja työvälineiden turvallisuutta

- liikuntasalit ja ulkoliikuntapaikat
- maasto, hiihtomäet, luonnon jää, jäähalli, uimahalli, siirtymät liikuntapaikoille
- Liikuntavälineet, salien välineet/rakenteet



Sosiaalinen turvallisuus toteutuu, kun

- yksilö voi toteuttaa ryhmään ja yhteisöön kuulumisen perustarvettaan turvallisesti
 - yksilön kokemukset joukkoon kuulumisesta lisäävät osallisuutta ja kasvattavat itsetuntoa, mikä tukee häntä edelleen myöhemmissä vuorovaikutussuhteissa
- ryhmä tai tila on **syrjinnästä ja väkivallasta vapaa**
- kaikilla on **mahdollisuus osallistua toimintaan ja päätöksentekoon**
- yksilö saa tarvittaessa **apua ja tukea**



Ryhmän kiinteys, sosiaaliset suhteet ja näistä syntyvä luottamus rakentavat ja edistävät sosiaalista turvallisuutta.



Pohdi yksin ja kirjaa itsellesi ylös

- Mitä ajatuksia ja kysymyksiä ryhmätyötaidot sekä hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyvät asiat sinussa herättivät tulevaa ammattiasi ajatellen?
- Millaisia tavoitteita niihin liittyen asettaisit itsellesi opiskeluiden ajaksi?



Keskustele teemoista **parin kanssa**

- Mitä ajatuksia ja kysymyksiä ryhmätyötaidot sekä hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyvät asiat sinussa herättivät?
- Millaisia tavoitteita niihin liittyen asettaisit itsellesi opiskeluun liittyen?

Kurssitehtävät:

- A) Vapaamuotoinen** oppimispäiväkirja kaikista liikuntakursseista
- B) Tiivistä lopulliseen/palautettavaan** oppimispäiväkirjaan oleellimmat asiat edellisen pohjalta (tämä teksti tulee olla asiatyylitekstiä). Työn laajuus on 13-20 sivua (sisältää lähteet).
- C) Portfoliotyöskentely** jokaisesta liikuntakurssista (pareittain). Tähän kirjataan tuntien harjoitukset yms. Portfolion palutus kurssin opettajalle tarkistettavaksi.

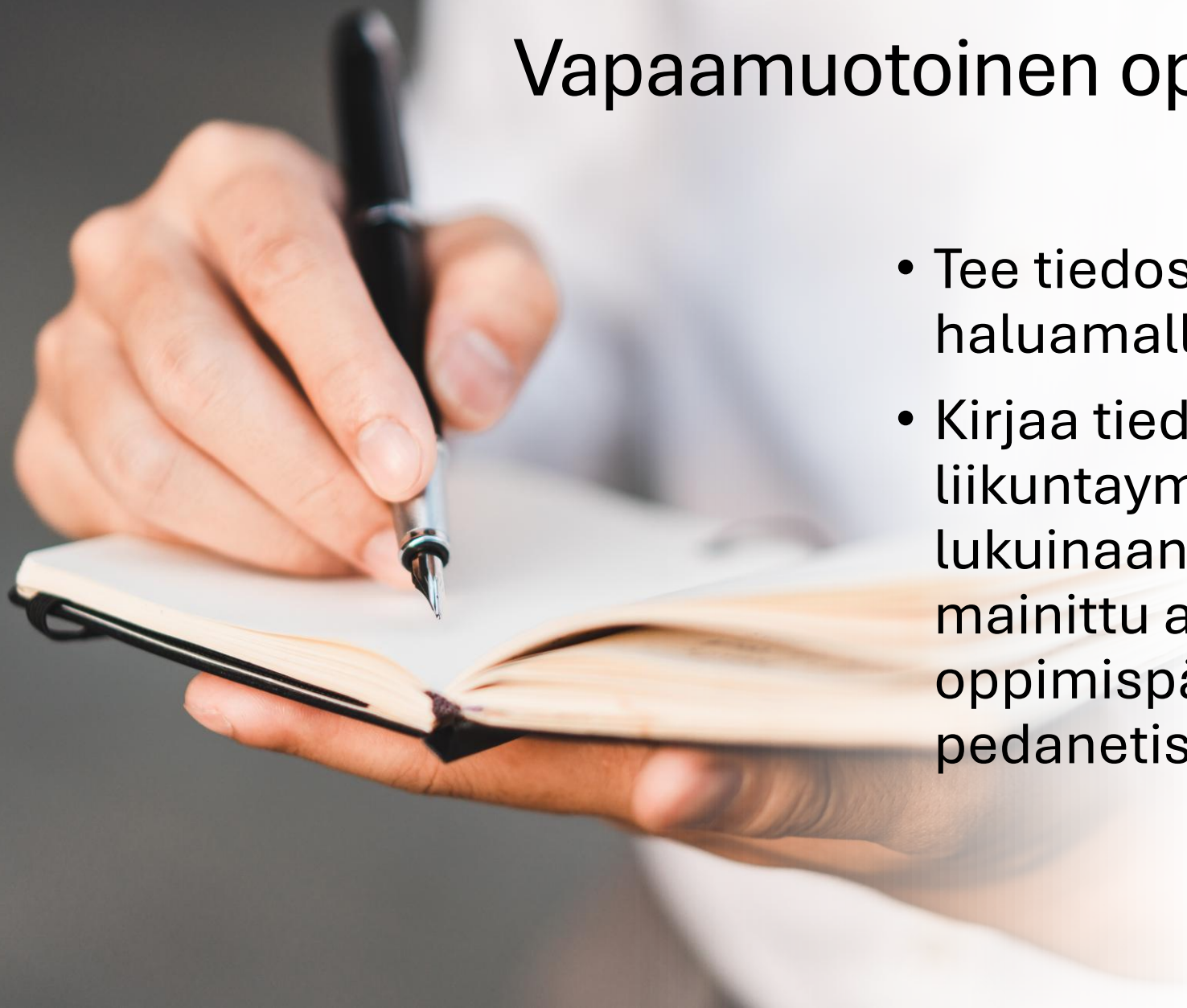
Vapaamuotoisen päiväkirjan kirjoittaminen – milloin/miten?



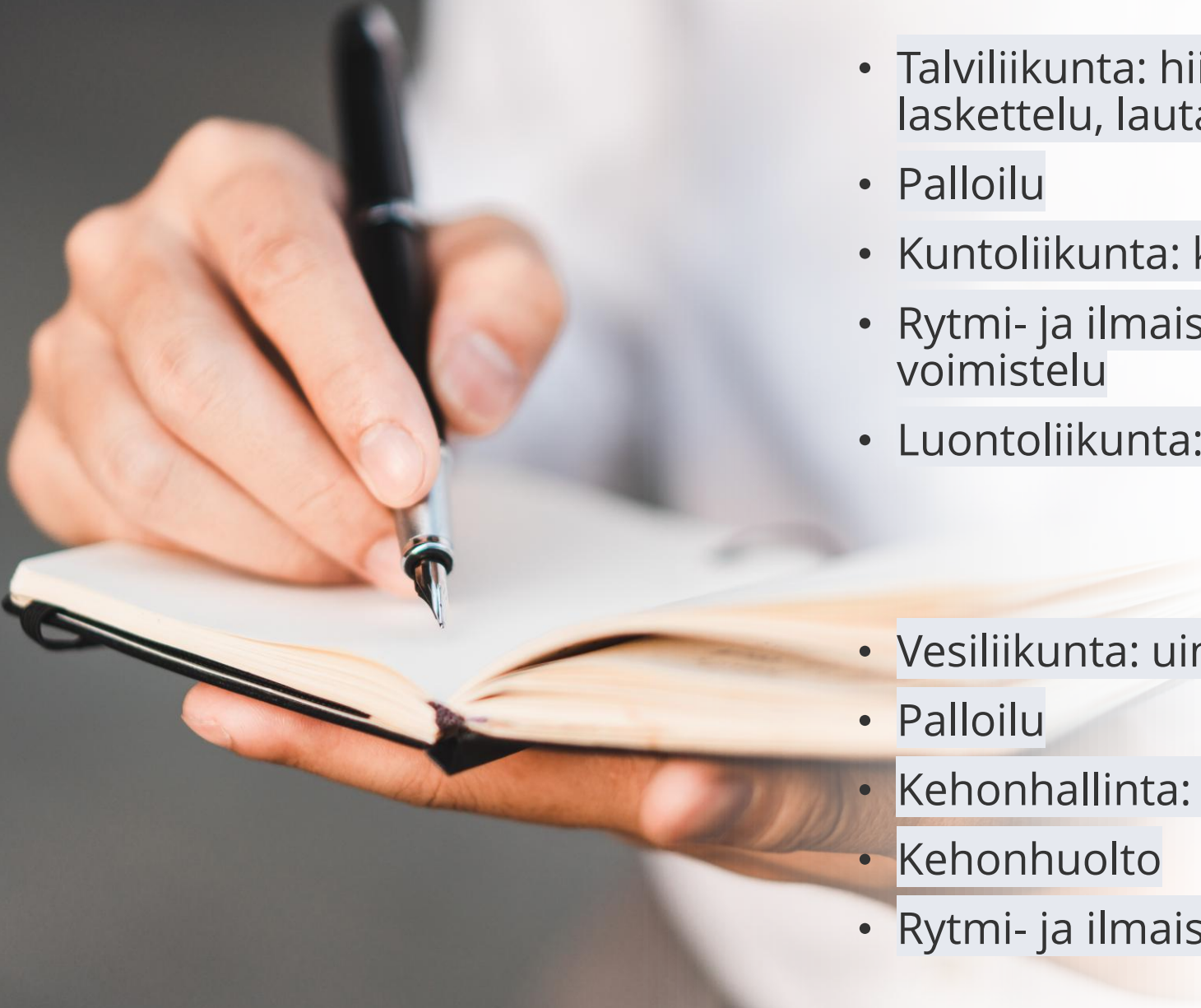
- Tuntien jälkeen?
- Päivän/viikon päätteeksi?
- Ranskalaisin viivoin heti >> myöhemmin tekstiksi?
- Heränneitä kysymyksiä >> hae vastauksia
- Miten muuten?

Vapaamuotoinen oppimispäiväkirja:

- Tee tiedosto omalle koneellesi haluamallesi alustalle
- Kirjaa tiedostoon eri liikuntaympäristöt omina lukuinaan (diaesityksessä mainittu aiemmin TAI oppimispäiväkirjapohjasta, pedanetista)



Vapaamuotoinen oppimispäiväkirja:

- 
- A close-up photograph of a person's hands. The right hand holds a black pen, poised to write on a small, open notebook held in the left hand. The notebook has white pages and a black cover. The background is a soft, out-of-focus grey.
- Talviliikunta: hiihto, luistelu, laskettelu, lautailu
 - Palloilu
 - Kuntoliikunta: kuntosali, ryhmäliikunta
 - Rytmi- ja ilmaisuliikunta: rytmiikka, voimistelu
 - Luontoliikunta: suunnistus ja retki
 - Vesiliikunta: uinti ja vesipelastus
 - Palloilu
 - Kehonhallinta: telinevoimistelu ja akrobatia
 - Kehonhuolto
 - Rytmi- ja ilmaisuliikunta: Tanssi

A top-down view of various colorful school supplies scattered on a light blue surface. The items include an orange eraser, a yellow stapler with a red tape roll, a yellow notepad, a white unicorn-shaped stapler with a rainbow tape roll, a yellow tape dispenser, a green and white marker, a rainbow-colored highlighter, a green pencil case, a blue pencil case, a blue pencil with a blue eraser, an orange pencil with an orange eraser, a small globe, and a small orange triangle. The text 'Tallenna op' is visible in the top right corner, 'Tekstipohjassa' and 'asetukset tek' are in the middle right, 'Mene' is in the bottom right, and 'Huom! Älä m' is in the bottom right corner.

Mene otsikon alle ja kirjoita.

Huom! Älä muokkaa sisällysluettelo

Lopullisen oppimispäiväkirjan kirjoittamisesta

- **Luku 1:** Avaa eri liikuntaympäristöjen keskeiset käsitteet, tiedot ja taidot sekä vuorovaikutukseen ja turvallisuuteen liittyvät asiat
- **Luku 2:** Pohdi oppimispäiväkirjassa myös omaa **osaamistasi ja oppimistasi**.
- Käytä **lähteitä** (esim. luentomuistiinpanot, lehtoreiden antamat lähteet, valtakunnallinen OPS jne).
- Oppimispäiväkirjan **pituus** on 13-20 sivua (Times New Roman, 12 fontti ja 1,5 riviväli). Sivuihin ei lasketa kansilehteä eikä sisällysluettelo.



Oppimispäiväkirjan arviointi

- Lopullinen, tiivistetty oppimispäiväkirja arvioidaan numeerisesti 0-5.
- Pedanetista löytyy kriteerit numeroille 1, 3 ja 5.

Oppimispäiväkirjojen esitykset loppuseminaarissa (2.vuoden kevät):

- Seminaarissa esitellään omaa oppimisprossia oppimispäiväkirjan pohjalta tehtyjen diojen avulla, 4 opiskelijan pienryhmissä.
- Dioissa on ydinkohtia, joita avataan laajemmin kertoen. Kun jokainen pienryhmän opiskelija on esittänyt oman prosessinsa, käydään pienryhmässä keskustelua.
- Pienryhmäkeskustelun pohjalta suunnitellaan vapaamuotoinen, kokoava esitys koko ryhmälle. Tavoitteena on herättää keskustelua isossa ryhmässä.

Tätä käydään paremmin läpi väliseminaarissa 2.vuoden syksyllä

Loppuseminaari (Kevät 2027)

Mitä pitää muistaa ennen loppuseminaaria:

1. Palauta oppimispäiväkirja_& diaesityksen pedanetiin oman ryhmän kansioon 7.1.2027 mennessä
2. Itsearviointi tehdään toisen loppuseminaarin päätteeksi tammikuussa.



PORTFOLIO-OHJE (demojen sisältöjen kirjaaminen)

<https://peda.net/jyu/sport/ljto2/lpja/lp1/peruskurssi1-20212222/luennot-2019>

Sopikaa omassa ryhmässänne (1ao1, 1ao2 jne) jo ennen kurssien alkua, kuka milloinkin on vastuussa demojen **sisältöjen/harjoitteiden kirjaamisesta**, mielellään reflektiivisellä otteella.

Sen lisäksi, että kirjaatte demoilla tehdyt harjoitukset, voitte kirjoittaa myös huomioitanne, millä tavalla harjoituksia voidaan **soveltaa** eri-ikäisille, erilaisille ryhmille ym.



PORTFOLIO-OHJE (demojen sisältöjen kirjaaminen)

- Portfolio jaetaan omalle tai koko LPE-ryhmälle.
- Voit hyödyntää portfolioa kirjoittaessasi oppimispäiväkirjaa. Lisäksi saat myös työelämää arvokasta materiaalia.
- Kysy liikuntaympäristön opettajalta, haluaako hän lukea työn/tarkistaa käsitteet yms.





Voit kysyä apua liikuntaympäristöjen opettajilta esim.
lähdeaineiston löytämisessä/käyttämisessä tai muissa kysymyksissä.
Jos sinulla on **yleisempää kysyttävää** liittyen aikatauluihin ym. ole
yhteydessä kurssin vastuuhenkilöön Anuun (anu.penttinen@jyu.fi)
Tsemppiä oppimispäiväkirjan kirjoittamiseen!

Kysymyksiä /
ajatuksia?



Psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen turvallisuus

(<https://www.oph.fi/fi/teemat-ja-kehittaminen/kasvatuksen-ja-koulutuksen-turvallisuus>

<https://emateriaalit.oamk.fi/osaamisen-kehittaminen/turvallisuusosaaminen/kasitteet/> viitattu 7.1.2025)

Mitä voit tehdä opettajana / opiskelijana psyykkisen turvallisuuden parantamiseksi:

- Luo tunneille selkeät ja läpinäkyvät toimintaperiaatteet (rutiinit, rakenteet ja yhteiset tavoitteet)
- Panosta ilmapiirin luomiseen yhdessä ryhmän kanssa:
 - Kannusta avoimeen viestintään
 - Kuuntele
 - Suhtaudu virheisiin ymmärtävästi - niistä opitaan!
 - Tarjoa tukea
- Vahvista työrauhaa
- Ehkäise väkivaltaa, kiusaamista ja häirintää
- Ennaltaehkäise haasteellista käyttäytymistä ja uhkaavia tilanteita

Psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen turvallisuus

(<https://www.oph.fi/fi/teemat-ja-kehittaminen/kasvatuksen-ja-koulutuksen-turvallisuus>

<https://emateriaalit.oamk.fi/osaamisen-kehittaminen/turvallisuusosaaminen/kasitteet/> viitattu 7.1.2025)

Mitä voit tehdä opettajana / opiskelijana fyysisen turvallisuuden parantamiseksi:

- Opettajan on osattava omassa työssään **havainnoida, arvioida ja ennaltaehkäistä** erilaisia riskejä. Anna ohjeet turvallisista liikuntapaikoista, kulkureiteistä, välineiden käytöstä (esim. trampoliini)
- Toimi onnettomuus- ja uhkatilanteissa **ennakoivasti ja vahinkoja minimoiden**
- **Selvitä ja ota haltuun** henkilökunnan työtä ohjaavat erilaiset suunnitelmat ja ohjeet, jotka opettajan on hallittava ja noudatettava parhaan kykynsä mukaan (opettajan valta ja vastuu).

Mitä voit tehdä opettajana / opiskelijana sosiaalisen turvallisuuden parantamiseksi:

- Luo sosiaalisesti turvallinen ja salliva oppimisympäristö yhdessä oppijoiden kanssa >> näin jokaisella on mahdollisuus kehittää vuorovaikutustaitoja jatkuvasti
 - yksilö kokee ryhmään kuuluvuuden tunnetta esim. siten, että voi tehdä vuorovaikutusaloitteita ja toimia osallisena ryhmässä.
- Kannusta avoimuuteen
- Puutu kiusaamiseen
- Tarjoa apua ja ohjaa tarvittaessa eteenpäin
- Huolehdi, että toiminta tunteilla on tasa-arvoista ja oikeudenmukaista (esim. esteettömyyteen liittyvät ratkaisut ja monimuotoisuuden arvostaminen)
- Toimi roolimallina