

Anu Penttinen

1.12.2025

Asiantuntijana kehittyminen

Fiiliskierros

Mikä fiilis just nyt?





Mitä mielessä alustuksesta:

3 hlön ryhmissä keskustelua
alustuksesta:

-oivallukset? Ihmettelyt?
Kysymykset?

Kirjatkaa ylös >> käydään läpi
yhteisessä keskustelussa

Mitä pääomia minulla on jo, mitä taas ehkä tarvitsisin vielä lisää?

Urapääomien kehittyminen – testi:
<https://kudin.fi/>

Osio 1: Ura ja työllistymisvalmiudet

- ❖ Sisään JYU:n opiskelijatunnuksilla
- ❖ Järjestelmä *ei tallenna, mutta kirjallisen palautteen vahvuuksista ja kehittämiskohteista >> kopioi omille peda.net sivuille tai omaan driveen tms.*



Pariporina:

Mihin LitM (LPE) voi sijoittua työelämässä?



Mihin LPE maisterit sijoittuvat (toissa.fi)

https://toissa.fi/fi_FI/sijoittuminen-tyoelamaan/show/liikuntapedagogiikka





Portfoliotyöskentely

- Läpi opintojen tehdään erilaisia tehtäviä asiantuntijana kehittyminen kurssilla. Palauta työt Anun sivulle palautuslaatikkoon, mutta tallenna tehtävät myös itsellesi peda.netiin/driveen tms.
- Ryhmäohjaajan peda.net sivulla on luentomateriaalit, muuta tietoa ja myös tehtävänannot.

Ohjeistus portfoliotyön aloittamiseen

Laadi kirjallinen pohdinta **tavoitteistasi**, omasta **oppimisestasi**, **osaamisestasi** mainittujen aihepiirien mukaisesti. Reflektoi, kuvaile ja tarkastele monipuolisesti kehittymistäsi kohti oman tieteenalasi asiantuntijuutta ja työelämäosaamistasi. Älä siis kuvaile vain kurssien sisältöjä ja kulkua, vaan **pohdi mitä olet oppinut ja mitä se sinulle merkitsee**. Eli tämä on PROSESSITYÖKALU, jolla dokumentoit oppimisprosessiasi koko yliopisto-opintojen ajan.

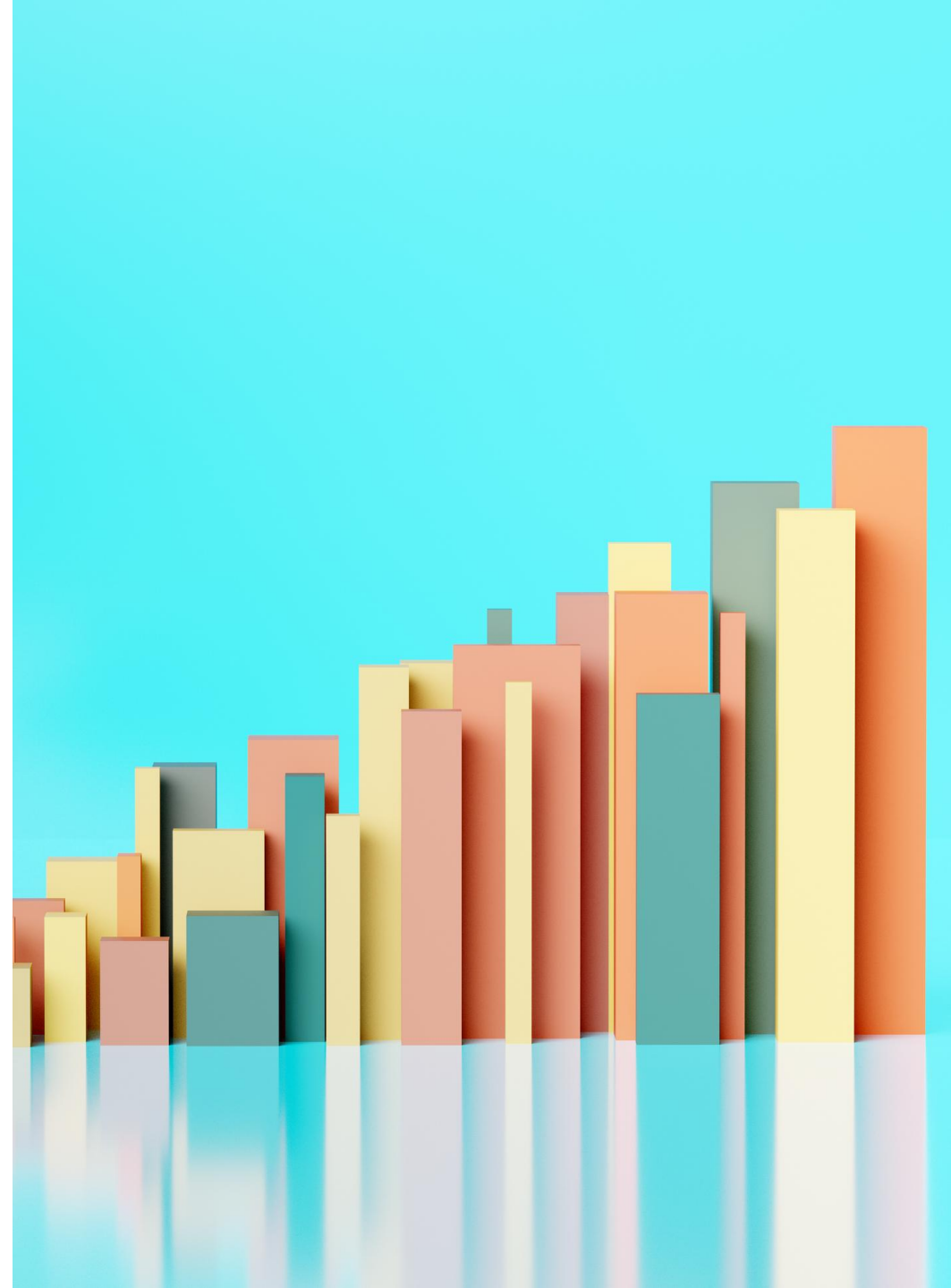
Sivumäärä ensimmäiselle pohdinnalle on n. 3-4 sivua. Mitä enemmän pohdit ja reflektoit opintoja ja osaamistasi, sitä enemmän hyödyt portfoliotyöskentelystä.



Käsitlele portfoliopohdinnassa annettuja teemoja (1-6)

1.Oma esittely: kuvaile elämänhistoriaasi sen verran kuin nykyisen osaamisesi ja asiantuntijuutesi kannalta pidät tarpeellisena (aikaisemmat opinnot, tutkinnot, työ- ja elämäkokemus, max 1 sivu).

2. Tavoitteet opinnoille: miksi hait yliopistoon? Millaisia tavoitteita sinulla on opintojensuhteen? Miksi haluat opettajaksi/liikunta- ja terveystieteiden asiantuntijaksi? Mitä sinun pitäisi tehdä saavuttaaksesi tavoitteet?



3. Opiskelutaidot- ja hyvinvointi: Mitkä tehtävät ja työtavat opiskelussa ovat sopineet/sopivat sinulle parhaiten? Millainen oppija olet? Millä tavoin opiskelet ja opit? Mitkä ovat vahvuutesi opiskelijana? Mitkä työtavat ja tehtävät ovat haasteellisia? Mitä edellisistä sinun pitäisi kehittää? Miten aikaisempi koulutus ja työkokemus ovat vaikuttaneet valintoihisi sekä oppimiseesi? Miten huolehdit omasta jaksamisestasi ja palautumisestasi? Miten hallitset stressiä?

4. Osaamisen tunnistaminen: (vrt esim. asiantuntijuuskuviota): mitä asiantuntijuuteen liittyvää osaamista sinulle on kertynyt esim. harrastuksista, työkokemuksista tai aiemmista tutkinnoistasi? Mitä osaamista ja asiantuntijuutta sinulla on nyt opintojen alkuvaiheessa? Mitä olet oppinut tämän vuoden kursseilla, minkälaista osaamista olet saavuttanut? Millaisia näyttöjä sinulla on osaamisestasi? Miten voit osoittaa omaa osaamistasi?





5. Näkemys omasta tieteenalasta ja siihen liittyvästä asiantuntijuudesta: Mikä on näkemyksesi opiskelemastasi tieteenalasta? Mitkä kysymykset ovat mielestäsi keskeisiä tällä hetkellä omalla tieteenalallasi ja miten niihin voisi vaikuttaa?

6. Tulevaisuus ja työelämätaavoitteet: Mitä haluat saada aikaan? Minkälaisia töitä haluaisit tehdä tulevaisuudessa? Mitkä ovat työllistymis- ja urataavoitteitasi? Millaista osaamista niissä tarvitaan?

Palautus pedanettiin omalle sivulle **portfoliokansioon viimeistään 8.1.2026**. Otsikoi tiedosto ”POFO Oma Sukunimesi ja päivämäärä”

Valmistuneiden vinkkejä 1.vsk opiskelijoille

JÄTÄ TILAA KALENTERIIN:

- anna aikaa** ajatuksille, ideoille ja tunteille / kasvulle ja kehitykselle, hyvinvoinnille, jaksamiselle (oma elämä myös opintojen aikana)
- suunnittele kalenteriin**, milloin teet tehtäviä, luet tenttiin, otat aikaa itsellesi, ihan vaan LEPÄÄT.
- muista **palautua ja kuunnella kroppaa** , huolehdi omasta jaksamisestasi sen kaikilla osa-alueilla
- opettele tunnistamaan stressitila. Elämän karikot, joita voi opiskelujen aikana tulla, kuormittavat. On ok siirtää opintoja eteenpäin!
- SYÖ** hyvin ja **NUKU** tarpeeksi >> **LEVON** ja **PALAUTUMISEN** korostaminen (erit. 1. ja 2.vsk). On vaikeaa olla tekemättä mitään ja rentoutua, kun tuntuu että muut ympärillä ovat jatkuvasti liikkeessä

OLE AVOIN:

- avoimin mielin** eri liikuntaympäristöihin, lajeihin, opetustyyliin, lehtoreihin, omien opetusten suunnitteluun, ruokapöytäkeskusteluihin
- suhtaudu uusiin asioihin lähtökohtaisesti **myönteisesti**, ota kaikki irti opiskelusta heti alusta lähtien
- ole **aktiivisesti kiinnostunut**, kysele vanhemmilta opiskelijoilta, kurssikavereilta ja opettajilta
- heittäydy** mukaan yhteiseen toimintaan ja uusiin ihmisiin
- yliopistossa voit opiskella vaikka mitä sivuaineita! Mieti mikä sinua kiinnostaa ja mitä voisit liikunnan lisäksi opiskella
- lähtö vaihtoon kannattaa!!
- sivuaineiden (muutkin kuin TT) ottaminen on hyvä juttu

LUOTA ITSEESI

- Ole oma itsesi. Uskalla kokeilla ja epäonnistua. Älä ole liian ankara itsellesi
- Nauti joka hetkestä – liikunta on ihmisen parasta aikaa!
- Tee opinnoistasi oman näköisiäsi sanoi kuka tahansa siihen vastaan. Sun mielenkiinnot – sun elämä.
- Yritä olla vertaamatta itseäsi muihin
- Kyseenalaista
- Aikaa ei saa kiinni juoksemalla vaan pysähtymällä
- Asiat selviävät, kun on niiden aika
- Panosta ystävyys-suhteisiin

TEHTÄVÄT:

- Aloita tehtävät heti, kun voit ja tee tenttejä heti syksystä pois alta
- Kerää materiaalia (organisoidusti) talteen!! – jaa ideoita muiden kanssa
- Jos pääset sijaistamaan (muutakin kuin liikuntaa) – mene!
- Pidä kaverista huolta, kysy mitä kuuluu ja auta jos voit - Ota myös itse tarvittaessa apua vastaan
- opiskelijatapahtumat jees, kunhan niistä ei tule prioriteetti nro 1.
- ensimmäisenä vuonna on paljon läsnäolollisia kursseja ja töitä on paljon. Ei kannata hätäntyä – opiskelu helpottaa siitä paljon.





Vapaasti valittava opintokokonaisuus

Deadline 30.1.2026 (yksin/parin kanssa)

- Etsi **oman pääaineen ulkopuolelta** joko oman yliopiston tiedekunnista, muista yliopistoista, avoimien yliopistojen, kesäyliopistojen tai EduFuturan tarjonnasta yksi vapaasti valittava opintokokonaisuus (sivuaine) esiteltäväksesi. Sen ei tarvitse välttämättä olla perusainekokonaisuus, jonka itse valitsisit omaksi sivuaineeksesi, mutta sellainen, joka tuottaa lisäarvoa liikunta/terveystiedon maisterin osaamiseen.
- Tee sivuaine-esittelystä 1 PowerPoint dia (laita oma nimesi näkyviin diaan).
- Esittele lyhyesti ja ytimekkäästi missä sivuainetta voi lukea, onko se avoin kaikille vai pitääkö oikeutta hakea (miten, milloin), onko opiskelijoilla kiintiöitä jne.
- Esittele opintokokonaisuuden sisältö pääpiirteittäin. Perustele, miksi se olisi hyödyllinen liikunta-/terveystieteelliseen tutkintoon sisällytettäväksi sivuaineeksi
- Suullisen esittelyn kesto on maks. 5 min
- Jyväskylän yliopiston vapaasti valittavia opintoja löydät täältä: <https://www.jyu.fi/fi/opiskelijalle/kandi-ja-maisteriopiskelijan-ohjeet/vapaasti-valittavat-opinnot/vapaasti-valittavien-opintojen-tarjonta>

A person wearing a light blue button-down shirt is shown from the side, typing on a silver laptop. The laptop is on a wooden desk. In the background, there is a window with a view of a city skyline. A small orange cup with a plant is also visible on the desk. The overall scene is bright and professional.

Valitut pääaineet

- Valmennustiede
- Psykologia
- Liikuntapsykologia
- Biologia
- Kauppatiede
- Ruotsinkieli
- Musiikkikasvatus
- Erityispedagogiikka
- Terveyskasvatus
- Viestinnän ja journalistiikan perusopinnot