



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

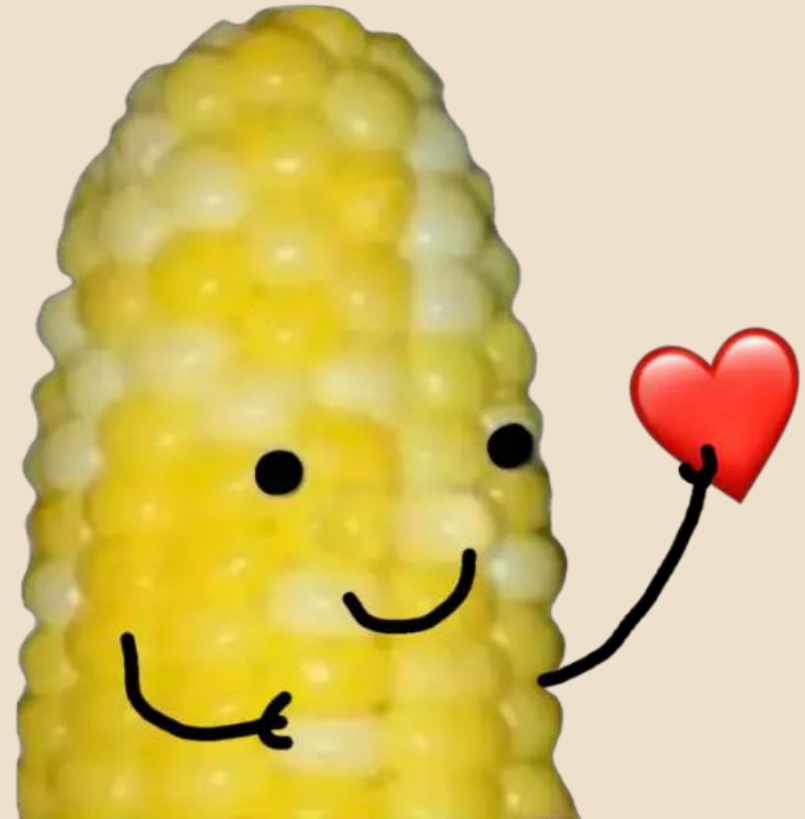
# Ryhmäohjaus

28.8.2026



# Päivän agenda

- Ryhmytyminen / opitaan toisten nimet
- Yleistä infoa + opintojaksokuvaus
- Pohdintaa millainen ryhmä halutaan olla



# Pienryhmähöpinä

Mikä fiilis nyt? Miltä ekat päivät on tuntunu?  
Mikä ajatus jäi mieleen alustuksesta? Jne.



# Avain

Miten avaimet liittyvät sinuun?



# Läpsy



# ASIAANTUNTIJANA KEHITTYMINEN I (LTKY1020)



LTKY1020  
ASIAANTUNTIJANA KEHITTYMINEN I  
Laajuus 3 op  
Kesto koko kandidaatin tutkinnon ajan (3 v)

LTKS1010  
ASIAANTUNTIJANA KEHITTYMINEN II  
Laajuus 2op  
Kesto koko maisteritutkinnon ajan (2 v)

- Vuosittain 1op laajuisesti
  - Aktiivinen osallistuminen opetukseen
    - maks. 6 h alustusluentoja ja
    - 10 h ryhmäohjausta oman kotiryhmän kanssa
  - Henkilökohtainen HOPS-keskustelu (1-2h)
  - Annetut tehtävät
    - Ennakkotehtävä, HOPS työskentely, portfolion aloitus, valinnaisten opintojen tehtävä sekä kansainvälistymissuunnitelma
- Arvosteluasteikko
  - HYV-HYL
- Arviointiperusteet
  - Edellytyksenä hyväksytyn arvosanan saamiselle on osallistuminen opetukseen (läsnäolovelvollisuus 100 %) ja annettujen tehtävien tekeminen.

Opintojakso kestää koko kandidaatinopintojen ajan, eli kolme vuotta. Opiskelija osallistuu joka vuosi 1 op laajuiselle toteutukselle ja saa siten osasuoritusrekisteriin 1 op lukuvuosittain.

# ASIAANTUNTIJANA KEHITTYMINEN I (LTKY1020)



- Osaamistavoitteet

- Opintojakson suoritettuaan opiskelija
  - osaa suunnitella ja arvioida omaa oppimistaan ja opiskeluaan
  - ymmärtää minkälaiset tekijät voivat edistää tai estää oppimista ja opintojen etenemistä
  - on tietoinen omaan opiskeluhyvinvointiinsa ja sen ylläpitämiseen vaikuttavista asioista
  - ymmärtää oman roolinsa ja ryhmän merkityksen asiantuntijuutensa kehittämisessä
  - osaa tunnistaa ja kuvailla omaa osaamistaan
  - tunnistaa asiantuntijan työllistymismahdollisuuksia ja työtehtävien osaamisvaatimuksia
  - osaa antaa ratkaisukeskeistä palautetta
  - ymmärtää kansainvälistymisen merkityksen osana opintoja ja työelämää sekä on tietoinen erilaisista kansainvälistymismahdollisuuksista, mm. opiskelijavaihdosta ja kansainvälisestä työharjoittelusta.

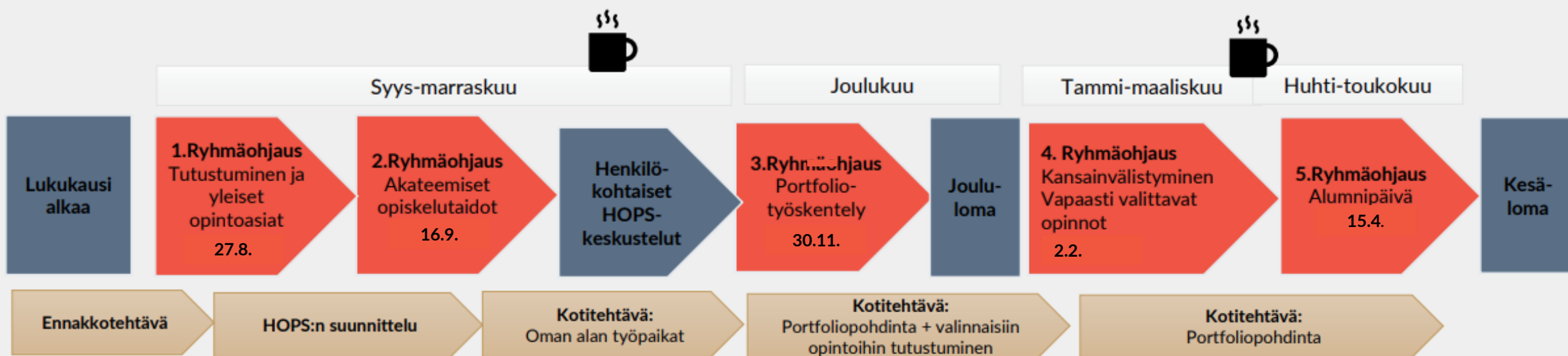
- Sisältö

- Kandidaatintutkinnon tavoitteet ja rakenne
- Opintojen suunnittelu: opintosuunnitelman (HOPS) tekeminen, seuraaminen, päivittäminen
- Opiskelutaidot, opiskelijan hyvinvointi, arjen hallinta
- Ryhmytyminen ja vertaistuki, ryhmätyötaidot
- Oman osaamisen hahmottaminen ja sanoittaminen
- Ammatillinen asiantuntijuus ja työllistymisvaihtoehtojen hahmottaminen
- Arviointi- ja palautteenantotaidot
- Kansainvälisyys



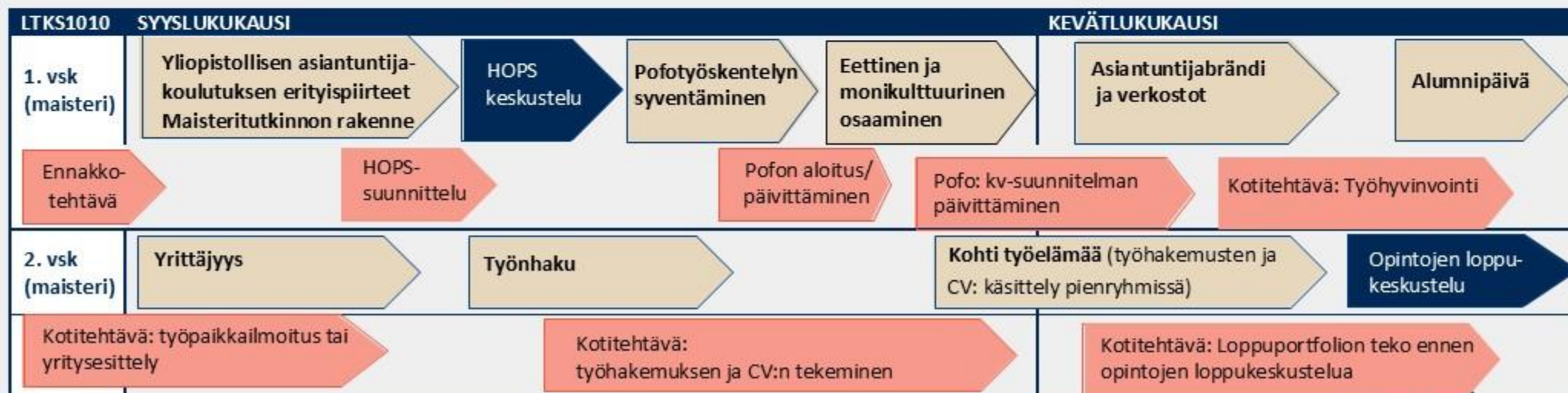
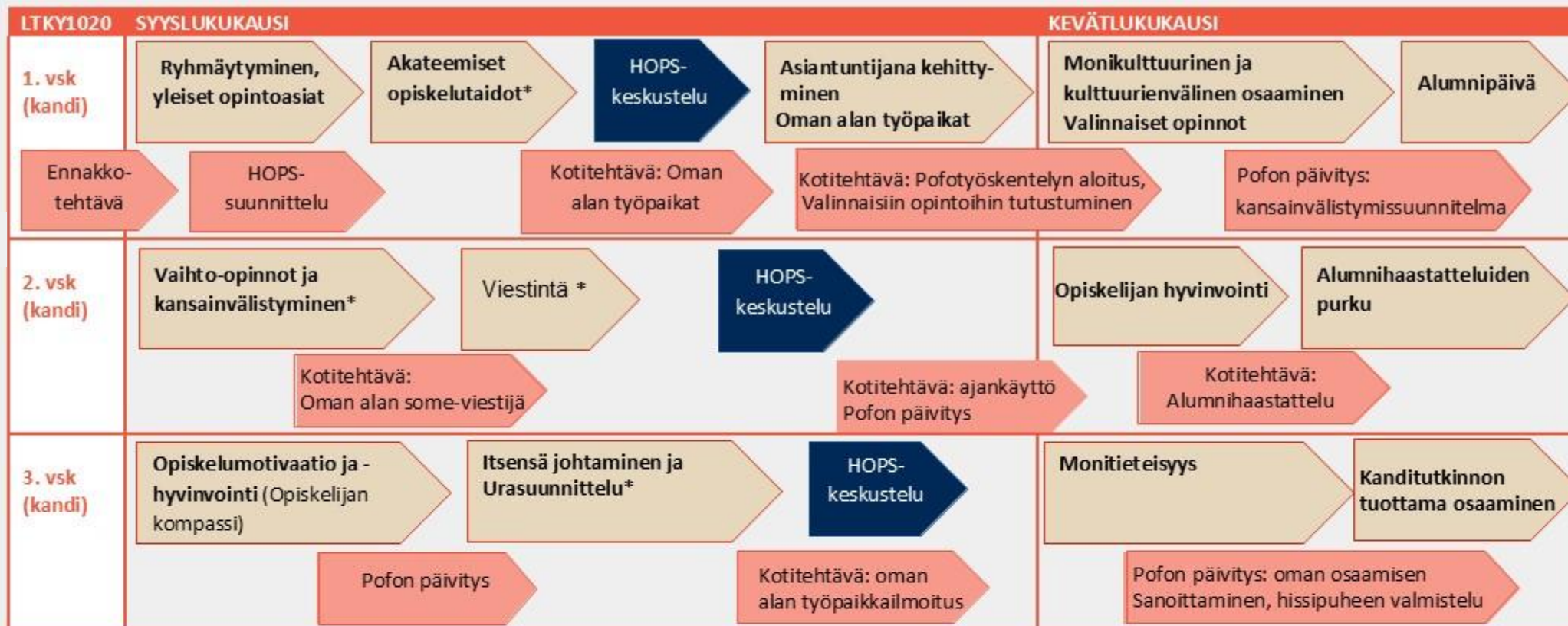
# ASIAANTUNTIJANA KEHITTYMINEN I

## 1. lukuvuoden toteutussuunnitelma





LV 2026-27



\* tarjotaan myös maisteriopiskelijoille



# Ryhmäohjauksen ja alustusluentojen aikataulu 1.vuosi (2026-2027)

LTKY1020 Asiantuntijana kehittyminen 1

- **27.8.2026 Ryhmäilmiöt ja ryhmätyötaidot (Hanna-Mari Toivonen, LTK)**
  - 12.15–13.00 **L304**
  - 13.15–14.45 **L208** pienryhmätapaaminen
- **16.9.2026 Akateemiset opiskelutaidot (Heta Orrain)**
  - 14.15–15.45 **L208** pienryhmätapaaminen
- **30.11.2026 Asiantuntijanakehittyminen (Krista Anttila, Ura- ja työelämäpalvelut)**
  - 09.15–10.00 **L304**
  - 10.15–11.45 **L208** pienryhmätapaaminen
- **2.2.2027 Monikulttuurinen ja kulttuurienvälinen osaaminen (Lotta Kokkonen, Movi)**
  - 09.15–10.00 **L304**
  - 10.15–11.45 **L208** pienryhmätapaaminen
- **15.4.2027 Alumnipäivä (yhdessä 4. vsk:n kanssa)**
  - 12.00–14.00 **L304**
  - 14.15–15.45 **L 346** pienryhmätapaaminen

Kaikkien  
periodien  
lukkarit  
myJYU-  
sovellus!



[Opinto-opas 2024–28](#) > [Liikuntapedagogiikan kandidaatti- ja maisterikoulutus](#) > Liikuntapedagogiikan kandidaattiohjelma

## Liikuntapedagogiikan kandidaattiohjelma

**Tutkintonimike:** Liikuntatieteiden kandidaatti

**Laajuus:** 180 op

**Vastuuorganisaatio:** Liikuntatieteellinen tiedekunta

**Opetussuunnitelmakaudet:** 2024-2025, 2025-2026, 2026-2027,  
2027-2028

**Tutkinto-ohjelman tyyppi:** Alempi tutkinto-ohjelma

**Suorituskieli:** suomi

**Järjestävä organisaatio:** Liikuntatieteellinen tiedekunta

### Kuvaus

Liikuntapedagogiikan kandidaatti- ja [maisteriohjelmassa](#) opiskellaan valmiuksia toimia liikunnanopettajana sekä liikunnan opetuksen ja oppimisen asiantuntijana erilaisissa organisaatioissa. Liikunnan opettajakoulutuksen tavoitteena on kouluttaa pedagogisesti taitavia, omaa työtään tutkivia ja kehittäviä kasvattajia ja opettajia.

*Liikuntapedagoginen osaaminen ja akateeminen asiantuntijuus.* Liikunnanopettajakoulutuksen perustan muodostaa tutkimustietoon pohjautuva osaaminen. Liikunta- ja terveysosaamisen lisäksi koulutuksessa painottuvat tunne- ja vuorovaikutustaidot ja oppilaan kohtaaminen, opetussuunnittelu, opettajan

<https://opinto-opas.jyu.fi/2026/fi/koulutus/lpekandimaisterikou/>

- AJOITUSSUOSITUS (kts. kohta Lisäohjeet)  
<https://www.jyu.fi/fi/opiskelijalle/kandi-ja-maisteriopiskelijan-ohjeet/opintojen-suunnittelu-ja-ohjaus/opintojen-suunnittelu-ja-hops#>
- Aiemmat korkeakoulutasoiset opinnot?
  - Selvitä mahdolliset hyväksiluvut yhteistyössä Hops-ohjaajan ja koulutussuunnittelijan kanssa.



Oletko tehnyt opintosuunnitelman Sisuun? Oletko päässyt ilmoittautumaan kursseille?

- Sisu-ohjeet: <https://www.jyu.fi/fi/opiskelijalle/kandi-ja-maasteriopiskelijan-ohjeet/it-ohjeet-ja-opiskelijan-tyokalut/sisu-ohjeet>
- Lisäksi on ohjevideo opintojen suunnitteluun ja ajoittamiseen:  
<https://m3.jyu.fi/jyumv/ohjelmat/hallinto/koulutuksen-tietojarjestelmat/sisu-demovideoita/opintojen-suunnittelu-ja-ohjaus/recording-14-08-2020-13.22>

# Viestintä- ja kieliopintojen opintopolku liikunta- ja terveystieteilijöille (UVK)



## 1. vuoden syksy

## 1. vuoden kevät

## 2. vuoden syksy tai kevät

## 3. vuoden syksy tai kevät

Pää- ja sivuaineen opintoja

Painotus: ryhmäviestinnän (puheviestinnän) taidot ja englanniksi lukeminen. Integrointi: Lukupiirit, joissa valmistaudutaan johonkin oman pääaineen tenttiin. Kirjallisuuslistat laitoksen opettajilta.

Painotus: prosessimainen seminaarityön kirjoittaminen (kirjoitusviestintä). Integrointi: LTKY009 Johdatus seminaarityön tekemiseen. TER: LTKY014

Painotus: toinen kotimainen kieli ja englanti. Integrointi: oman alan aiheesta tehty posterit ja muut tehtävät, joita esitellään eri kielillä. Teemat linkittyvät syksyn toteutuksella LPEA1100-opintojaksoon.

Painotus: koulusivistyskieli ja englanti. Tukee kandityön prosessimaista kirjoittamista. Integrointi: kandidaatintutkielma. Sisältää opintojaksolla kirjoitettavan kypsyysnäytteen kielentarkastuksen.

UVK-  
opintojak-  
sot:

XYHL1000/XYHL1004  
Akateeminen  
vuorovaikutus  
3 op

XYHL1001/XYHL1005  
Akateemiset  
tekstitaidot  
3 op

XYHL1002/XYHL1006  
Monikielinen  
vuorovaikutus  
3 op

XYHL1003/XYHL1007  
Tutkimusviestintä  
3 op

- Monikielistä: joka opintojaksolla käytetään ainakin suomea, ruotsia ja englantia.
- Jatkuva arviointi ja ohjaus tarvittaessa valmentaville, syventäville tai toisen vieraan kielen kursseille.
  - Valmentavat opintojaksot Movissa <https://movi.jyu.fi/fi/opintotarjonta/valmentavat> Lisäksi XRUX1000

# Opiskelukyky syntyy ja kehittyy opiskelijan ja oppimisympäristön dynaamisessa vuorovaikutuksessa





Kuva videosta: <https://www.youtube.com/watch?v=9GAlqJRhM6E&t=4s>

<http://jyu.fi/fi/opiskelijalle/kandi-ja-maisteriopiskelijan-ohjeet/opiskeluhyvinvointi>

<https://www.jyu.fi/fi/opiskelijalle/kandi-ja-maisteriopiskelijan-ohjeet/opiskeluhyvinvointi/student-life-hyvinvointitoimintaa-opiskelijoille>

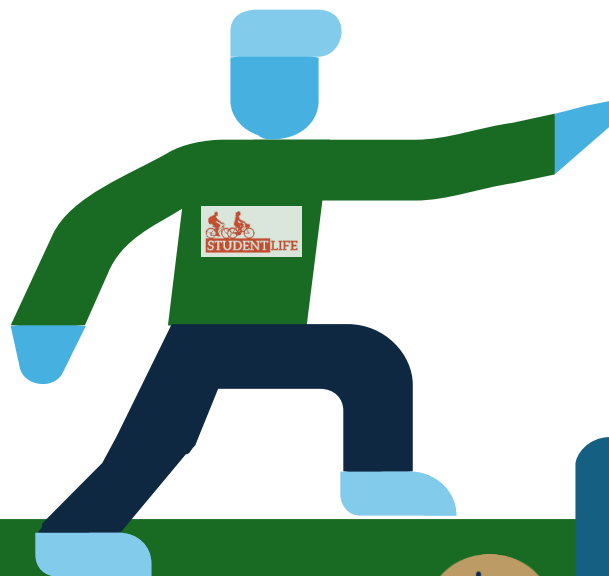


# Student Life - kolmiportainen hyvinvointia ja opiskelukykyä tukeva ohjauspolku

Ohjauspolun ideana on, että suurin osa opiskelijoista hyötyy ja saa apua kahden ensimmäisen portaatin tuella.

## Perusohjaus kaikille

- Opetus ja sitä tukeva ryhmäohjaus
- Opiskelukykyä tukevat kurssit
- Itsenäisesti käytettävät ohjelmat
- Itsearviointityökalut
- Itsehoito-oppaat
- Opiskelukykyä tukeva vertaistukitoiminta
- Muu toiminta (esim. KnowHau)



## Täydentävä ohjaus

- Hyvis-toiminta
- Tukihenkilötoiminta
- Opiskeluhyvinvointia tukevat toimintamallit
- Monipuolinen hyvinvoinnin asiantuntijoiden tarjoama ohjaus ja palvelut (yliopiston sisällä ja ulkopuolella)



Kolmas portas tarjoaa opiskelijoille tehostetumpaa ja kohdennetumpaa tukea.

## Tehostettu ohjaus



- Kohdennetumpi ohjaus opiskeluhyvinvoinnin asiantuntijoilta



Hyvikset opiskelukyvyn tukena

- Opiskelijoiden hyvinvointineuvojat eli Hyvikset ovat yliopiston henkilökuntaa. He ovat saaneet koulutuksen opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen.
- Hyvikset tarjoavat apua silloin, kun tarvitset kuuntelijaa ja haluat keskustella jostakin mieltä askarruttavasta asiasta.
- Heiltä saat tietoa erilaisista ratkaisuvaihtoehdoista, kuinka voisit edistää hyvinvointiasi ja millaista tukea tilanteeseesi olisi tarjolla.
- Keskustelut hyviksen kanssa ovat aina luottamuksellisia.
- Useimmiten tapaamisaika järjestyy muutaman päivän sisällä.
- Tarvittaessa hyvis ohjaa sinua eteenpäin tilanteesi ratkaisemiseksi.



# Hyviksen kanssa voit jutella luottamuksellisesti esimerkiksi silloin, kun...

- Aikani ei tunnu riittävän vapaa-ajalle, työlle ja opiskelulle.
- Oma jaksamiseni ja hyvinvointini huolestuttavat.
- Stressi vaivaa minua ja palautuminen on vaikeaa.
- Pelkään uupuvani.
- Opiskelumotivaationi on kadoksissa.
- Opintoni ovat jumissa eivätkä etene.
- Opiskelutilanteet jännittävät minua, esim. tenttiminen tai esiintyminen.
- Tarvitsen tukea elämänmuutokseen.



# Liikkapedan hyvikset

- Anu Penttinen, p. 040 805 3968,  
[anu.penttinen@jyu.fi](mailto:anu.penttinen@jyu.fi), huone VIV 255
- Marja Kokkonen, p. 040 805 3954,  
[marja.kokkonen@jyu.fi](mailto:marja.kokkonen@jyu.fi), huone VIV288
- Timo Laakso, p. 040 805 3956,  
[timo.laakso@jyu.fi](mailto:timo.laakso@jyu.fi), huone L 344



# OHJAUSTA OPISKELUN TUEKSI

Ryhmäohjaus

Ohjauskeskustelut

Opiskelija-tutorit

Opintojakson opettaja

Koulutussuunnittelijat

HYVY001-kurssi Akateeminen opiskelukyky- muutakin kuin pisteitä (2 op)- taitoja opintojen aloittamiseen.

Hyvikset

Ohjeita opiskelijalle:

JYU.fi - [uuden opiskelijan käsikirja](#)

JYU.fi - [opintojen suunnittelu ja ohjaus](#)

JYU.fi - [HOPS](#)



**Kysy rohkeasti!**

# Mahdollisuus Tutkijoiden yössä opintopisteen ”tienaamiseen”!

- Ajankohta: Perjantai 25.9.2026
- Apuja tarvitaan iltaan: TS, VS, RS
- Päivään klo 7.30-13 RS
- Asiantuntijana liikunta- ja terveystieteissä 1 – Jyväskylän yliopiston opinto-opas



# Ennakkotehtävän purku



# 1. Miksi haluat opiskella liikuntapedagogiikan asiantuntijaksi?



## 2. Mitkä asiat vaikuttivat eniten hakeutumiseesi tähän koulutukseen?



**3. Mikä  
liikunnanopetuksessa  
ja liikunnan/terveyden  
edistämisessä on  
tärkeää omien  
kokemustesi pohjalta?**



# **4. Minkälaisena näet oman roolisi tulevana asiantuntijana, opettajana, lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäjänä?**



# 5. Mitä odotat tulevalta koulutukselta?



# Ryhmäkuva



# Tuutori kertoo opinnoista

# Terveiset valmistuneelta kurssilta: mitä olisin toivonut tietäväni aiemmin <3



- **JÄTÄ TILAA KALENTERIIN:**
  - Anna aikaa ajatuksille, ideoille ja tunteille / kasvulle ja kehitykselle, hyvinvoinnille, jaksamiselle (oma elämä jatkuu myös opintojen aikana)
  - Suunnittele kalenteriin, milloin teet tehtäviä, milloin valmistaudut tenttiin, milloin otat aikaa itsellesi, milloin ihan vaan LEPÄÄT
  - **Huolehdi, että sulle jää myös vapaa-aikaa**
  - Huolehdi omasta jaksamisestasi sen kaikilla osa-alueilla! - Syö hyvin ja nuku tarpeeksi, muista palautua ja kuunnella kroppaa! Muista myös lomailla kesällä!
  - Älä hätiköi
  - Opettele tunnistamaan stressitila. Elämän karikot, joita voi opiskelujen aikana tulla, kuormittavat. **On ok siirtää opintoja eteenpäin!**
  - **LEVON ja PALAUTUMISEN korostaminen** (etenkin 1. ja 2.vuosikurssilla). On vaikeaa olla tekemättä mitään ja rentoutua, kun tuntuu että muut ympärillä ovat jatkuvasti liikkeessä
- **LUOTA ITSEESI:**
  - Ole oma itsesi. **Uskalla kokeilla ja epäonnistua.** Älä ole liian ankara itsellesi
  - **Nauti joka hetkestä – liikunta on ihmisen parasta aikaa! Älä stressaa liikaa!**
  - 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**
  - Älä stressaa, ettet heti tiedä kaikkea – asiat selviävät kyllä, kun on niiden aika
  - Panosta ystävyys-suhteisiin
- **AVOIMIN MIELIN:**
  - Eri liikuntaympäristöihin, lajeihin, opetustyyliin, lehtoreihin, omien opetusten suunnitteluun, ruokapöytäkeskusteluihin
  - **Suhtaudu uusiin asioihin lähtökohtaisesti myönteisesti**
  - Ole aktiivisesti kiinnostunut, kysele vanhemmilta opiskelijoilta, kurssikavereilta ja opettajilta
  - **Heittäydy mukaan yhteiseen toimintaan ja uusiin ihmisiin**
  - Yliopistossa voit opiskella vaikka mitä sivuaineita (= vapaasti valittavat opinnot)! Mieti mikä sinua kiinnostaa ja mitä voisit liikunnan lisäksi opiskella
  - Ei haittaa olla kiinnostunut kaikesta – erikoistua ehtii myöhemminkin
  - **Lähtö vaihtoon kannattaa!!**
  - Ota kaikki irti opiskelusta heti alusta lähtien
  - **Sivuaineiden (muutkin kuin TT) ottaminen on hyvä juttu**
- **TEHTÄVÄT:**
  - Aloita tehtävät heti, kun voit ja tee tenttejä heti syksystä pois alta
  - Ilmoittaudu tentteihin ajoissa ja varaa kirjat
  - Kerää paljon materiaalia (organisoidusti) talteen!!!
  - **Kirjoita ideat demoilta muistiin – 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**
  - Opiskelijatapahtumiin kannattaa mennä, kunhan niistä ei tule prioriteetti nro 1.
  - Tentteihin kannattaa aloittaa lukeminen vähintään kolme päivää aikaisemmin
  - Ensimmäisenä vuonna on paljon läsnäolollisia kursseja ja töitä on paljon. Ei kannata hätääntyä – opiskelu helpottaa siitä paljon

# Ajatuksia tässä hetkessä <3



# Seuraava tapaaminen



## Ryhmäohjauksen ja alustusluentojen aikataulu 1.vuosi (2026-2027)

LTKY1020 Asiantuntijana kehittyminen 1

- **27.8.2026 Ryhmäilmiöt ja ryhmätyötaidot (Hanna-Mari Toivonen, LTK)**
  - 12.15–13.00 **L304**
  - 13.15–14.45 **L208** pienryhmätapaaminen
- **16.9.2026 Akateemiset opiskelutaidot (Heta Orrain)** 
  - 14.15–15.45 **L208** pienryhmätapaaminen
- **30.11.2026 Asiantuntijanakehittyminen (Krista Anttila, Ura- ja työelämäpalvelut)**
  - 09.15–10.00 **L304**
  - 10.15–11.45 **L208** pienryhmätapaaminen
- **2.2.2027 Monikulttuurinen ja kulttuurienvälinen osaaminen (Lotta Kokkonen, Movi)**
  - 09.15–10.00 **L304**
  - 10.15–11.45 **L208** pienryhmätapaaminen
- **15.4.2027 Alumnipäivä (yhdessä 4. vsk:n kanssa)**
  - 12.00–14.00 **L304**
  - 14.15–15.45 **L 346** pienryhmätapaaminen

Tässä linkki tallenteeseen, joka sinun täytyy katsoa ennen seuraavaa tapaamista:  
Heta Orrain (syksy 2025) alustus - Akateemiset opiskelutaidot  
<https://moniviestin.jyu.fi/fi/ohjelmat/asiantuntijana-kehittyminen/akateemiset-opiskelutaidot>  
Polkuavain = LTKY1020HO

→ Tee itsellesi muistiinpanoja tärkeimmistä pointeista ja ajatuksista, niin olet valmis keskustelemaan aiheesta tunnilla!



