



LPEA 1ao2

Kirjoita oma lapulle oma etu- ja sukunimesi



Sisältö

- Kurssin sisältö – mitä teemme täällä?
- Tutustumista - keitä olemme?
- Ennakkotehtävän purku – miksi olemme täällä?
- Toiveet ryhmälle
- Valmistuneiden terveiset
- Kirje opettajalle
- Kuva



Kurssin sisältö – mitä teemme täällä?



LTKY1020
ASiantuntijana Kehittyminen I
Laajuus 3 op
Kesto koko kandidaatin tutkinnon ajan (3 v)

LTKS1010
ASiantuntijana Kehittyminen II
Laajuus 2 op
Kesto koko maisteritutkinnon ajan (2 v)

Vuosittain 1 op laajuisesti

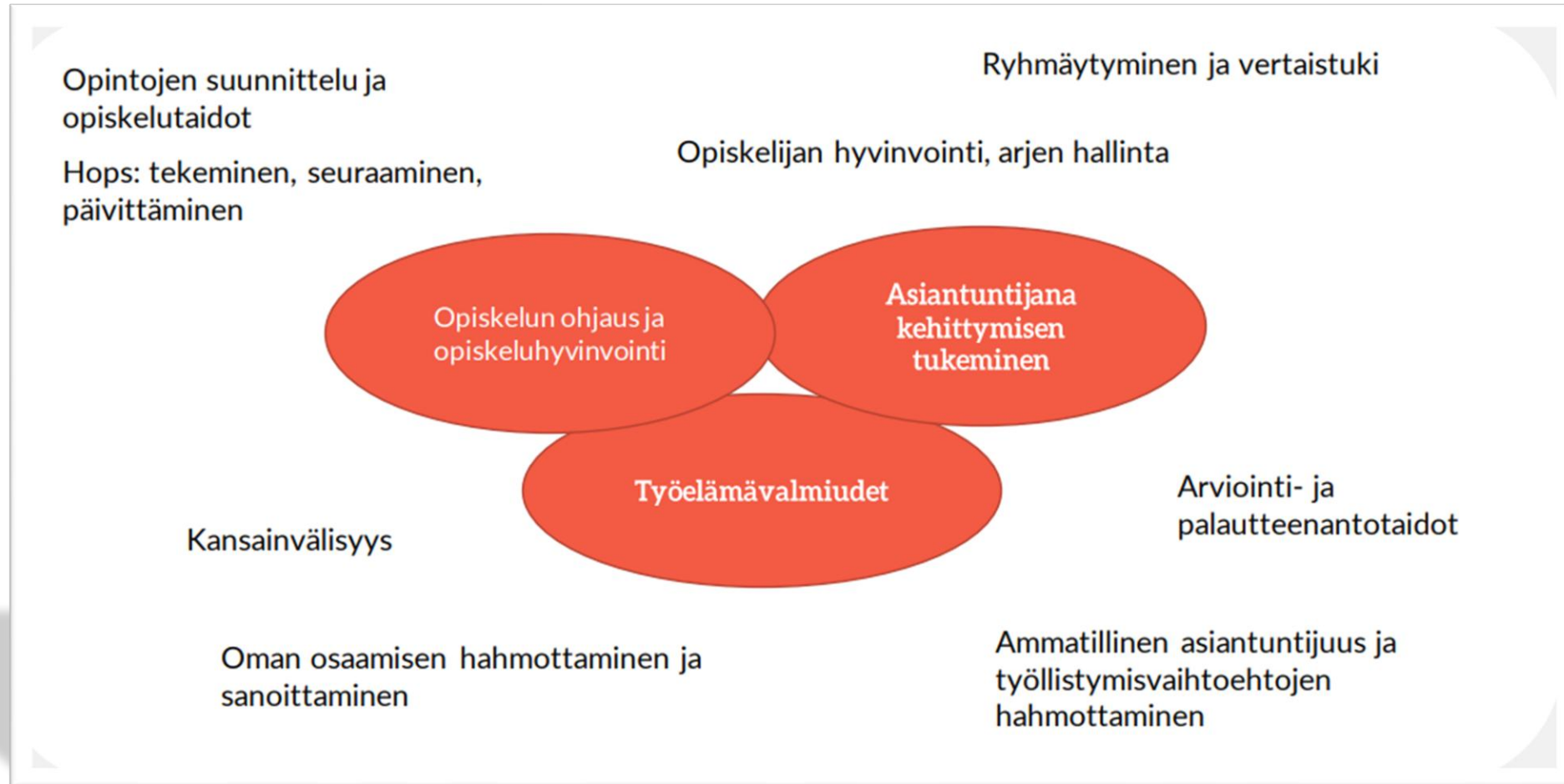
- Tiedekunnan yhteiset ryhmäohjausallustukset eri aiheista (4 h)
- Ryhmäohjaustapaamiset oman kotiryhmän kanssa (8 h)
- Henkilökohtaiset ohjauskeskustelut (1-2 h)
- Annetut tehtävät (Hops-työskentely, portfolio työskentely, työelämätehtävät)

Opiskelun ohjaus ja
opiskeluhyvinvointi

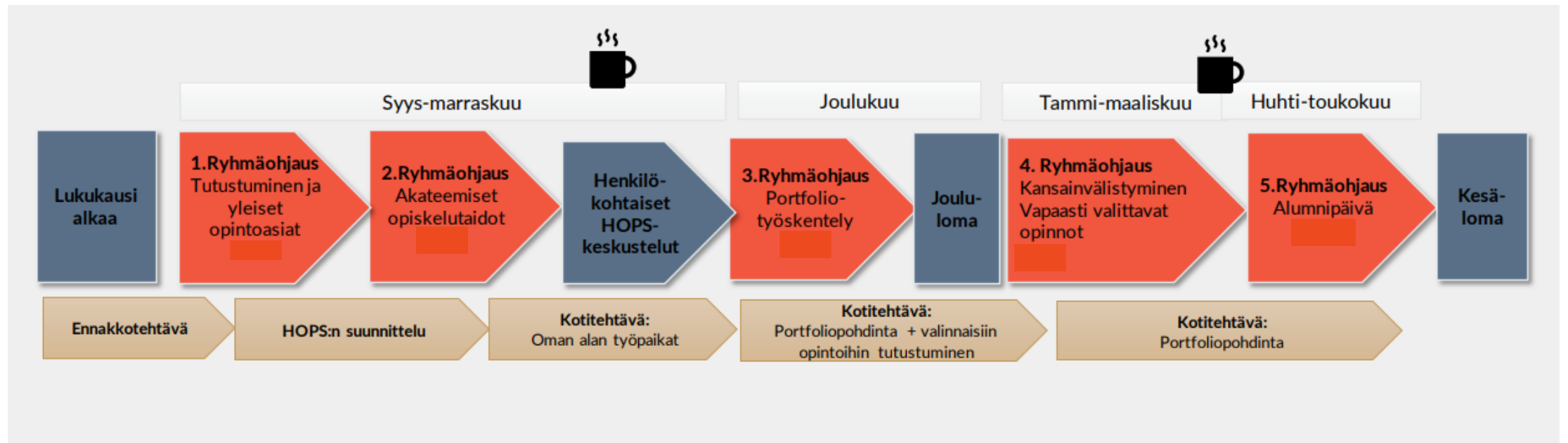
Asiantuntijana
kehittymisen tukeminen

Työelämävalmiudet

Kurssin sisältö – mitä teemme täällä?



Aikataulu tälle lukuvuodelle



[27.8.2026](#)

13.15–14.45

♦ OPK 238 – Opinkivi

[16.9.2026](#)

14.15–15.45

♦ OPK 238 – Opinkivi

[30.11.2026](#)

10.15–11.45

♦ OPK 238 – Opinkivi

[2.2.2027](#)

10.15–11.45

♦ OPK 238 – Opinkivi

[15.4.2027](#)

12.00–14.00

♦ L 304 – Liikuntarakennus

[23.4.2027](#)

10.15–11.45

♦ OPK 238 – Opinkivi



Tapaamiset

Käytännön asiat

- Pedanet
- Sisu
- Opetuksen
ajoitus



Tutustumiskierros: esittele sinulle tärkeä avain



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?

Valmistuneiden terveiset,
vuosista ja opinnoista viisastuneena



Valmistuneiden terveiset, vuosista ja opinnoista viisastuneena



1) 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** -muista palautua ja kuunnella kroppaa / jätä kesällä aikaa lomailuun myös!
- SYÖ hyvin ja NUKU tarpeeksi
- huolehdi omasta jaksamisestasi** sen kaikilla osa-alueilla
- 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

2) 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

Valmistuneiden terveiset, vuosista ja opinnoista viisastuneena



3) 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 sanoj 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 ystävyssuhteisiin

4) 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 hätäntyä – opiskelu helpottaa siitä paljon**

Kirje opettajalle: Mitä sinulle kuuluu? Mitä haluaisit kertoa minulle sinuun tai ryhmääsi liittyen?

Esimerkiksi:

- ***Miten Jyväskylään asettuminen on alkanut?*** Mikä sinua helpottaa asettumisessa tai opintojen aloittamisessa?
- ***Miten kuvaisit itseäsi / ryhmääsi?*** Haluatko kertoa minulle jotakin erityistä siihen liittyen?



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](#)





Seuraava tapaaminen

16.9. klo 14.15-15.45 + alustus (pienryhmätapaaminen OPK 238)

Ryhmäkuva

