

Tutkinnon osa	Yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittava osaaminen Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto
Osaamistavoitteet, jotka liittyvät SAKU-toimintaan	Pakolliset osaamistavoitteet <ul style="list-style-type: none"> osaa edistää ja ylläpitää opiskelu-, toiminta- ja työkykyään osaa edistää oppilaitosyhteisön hyvinvointia Valinnaiset osaamistavoitteet <ul style="list-style-type: none"> osaa hyödyntää terveystiliskuntaa osaa edistää ryhmän jäsenenä ryhmän toimintaa ja osallistua työ- ja opiskelukyvyn sekä hyvinvoinnin edistämiseen
SAKU-toiminnon kuvaus	<p>SAKU-tapahtumiin osallistuminen Opiskelija osallistuu SAKU ry:n valtakunnalliseen tai paikalliseen tapahtumaan. Osallistuminen voi sisältää konkreettisen tapahtumaan osallistumisen lisäksi myös valmistautumisen (treenaaminen ja harjoittelu). Opiskelija osallistuu SAKU-tapahtumaan tai -kampanjaan, joka edistää hänen liikkumistaan, hyvinvointiaan ja työkykyisyyttään.</p> <ul style="list-style-type: none"> osallistuminen valtakunnalliseen kisatapahtumaan (esim. salibandy, jalkapallo, yleisurheilu, frisbeegolf) osallistuminen valtakunnalliseen SAKUsports-tapahtumaan osallistuminen Hyvinvointivirtaa-teemaviikon tapahtumaan osallistuminen Ammattiosaajan liikuntavuoden paikallistapahtumaan <p>SAKU-tapahtuman järjestäminen Tapahtumien järjestäminen pitää sisällään erikokoisten SAKU-tapahtumien suunnittelun, organisoinnin ja järjestämisen oppilaitoksessa tai sen ulkopuolella. Tapahtuman järjestämiseen osallistuvat harrastetutorit tai kuka tahansa muu motivoitunut opiskelija. Tapahtuman järjestäminen voi tapahtua myös osana ammatillisia opintoja.</p> <p>Opiskelija suunnittelee ja järjestää oppilaitokseen SAKU-tapahtuman tai SAKU-toimintaa, joka edistää oppilaitoksen hyvinvointia ja työkykyisyyttä. Tapahtuma kannustaa muita opiskelijoita liikkumaan ja pitämään huolta monipuolisesti hyvinvoinnistaan. Tapahtuma voi olla esimerkiksi liikuntakampanja, oppituntien taukoliikuntaa, välituntiliikuntaa, paikallinen liikuntapäivä tai valtakunnallinen liikuntatapahtuma.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ammattiosaajan liikuntavuoden paikallistapahtuman järjestäminen olemassa olevan ohjeistuksen mukaan Hyvinvointivirtaa-teemaviikon paikallistapahtuman järjestäminen olemassa olevan ohjeistuksen mukaan SAKU ry:n valtakunnallisen tai alueellisen liikuntatapahtuman järjestäminen (esim. tansanialaisen jalkapallon turnaus, SAKU-sählyn karsinnat) <p>Kerho- ja harrastustoimintaan osallistuminen Opiskelija on mukana oppilaitoksen järjestämässä kerho- tai harrastustoiminnassa, joka valmistaa SAKU ry:n valtakunnallisiin kisatapahtumiin tai turnauksiin. Opiskelija osallistuu aktiivisesti ja vapaaehtoisesti liikuntaa, hyvinvointia ja työkykyisyyttä edistävään</p>

	<p>kerho- tai harrastustoimintaan. Opiskelija pitää yllä tietoisesti omaa fyysistä hyvinvointiaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • liikuntakerhot, jotka valmistavat valtakunnallisiin SAKU ry:n turnauksiin (sählykerho, tansanialainen jalkapallo, futsal jne) • kulttuurikerhot, jotka valmistavat SAKUstars-kilpailuihin (tanssikerho) <p>Kerho- ja harrastustoiminnan ohjaaminen Kerho- ja harrastustoiminnan järjestäminen on opiskelijälähtöistä ja sen järjestämisestä sovitaan oppilaitoksen kanssa. Järjestäjinä voivat toimia tutorit, opiskelijakunnan edustajat tai kuka tahansa opiskelija, joka on innokas ja motivoitunut kerhon ohjaamiseen.</p> <p>Kerho- ja harrastustoiminnassa opiskelija suunnittelee ja järjestää oppilaitokseen liikuntaa, hyvinvointia ja työkykyisyyttä edistävää kerho- ja harrastustoimintaa, joka tähtää SAKU ry:n valtakunnallisiin kisatapahtumiin tai turnauksiin. Opiskelija toimii kulttuuri- tai liikuntakerhon ohjaajana ja kannustaa muita opiskelijoita osallistumaan. Opiskelijaa ohjaa ja opastaa muita opiskelijoita. Opiskelija myös edistää omaa hyvinvointiaan osallistumalla liikuntaa ja hyvinvointia edistävään toimintaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • liikuntakerhon ohjaaminen: kerho valmistaa SAKU ry:n valtakunnallisiin turnauksiin (sählykerho, tansanialainen jalkapallo, futsal jne.) • kulttuurikerhon ohjaaminen: kerho valmistaa SAKUstars-kilpailuihin (tanssikerho)
<p>SAKU-toiminnan hyviä käytäntöjä</p>	<p>Voit hakea hyviä käytäntöjä osoitteessa arjenarkki.fi/menetelmapankki käyttämällä hakutoiminnossa hyvien käytäntöjen nimiä tai avainsanoja tai klikkaamalla suoraan oheisia linkkejä.</p> <p>Hyvinvointivirtaa-teemaviikon järjestäminen Ihana päivä Hyvinvointipäivä Työkykytestit Hyvinvointipäivä Valkeakosken ammatti- ja aikuisopistossa</p> <p>Kerho- ja harrastustoiminnan järjestäminen ja siihen osallistuminen Aktiivisesti ammattiin -malli: kilpailutoiminta Kerho- ja harrastustoiminta Kerho- ja harrastustoiminta OSAO:ssa</p> <p>Liikuntatapahtuman järjestäminen ja siihen osallistuminen Ammattiosaaajan liikuntavuosi SAKU ry:n tapahtumakalenteri SAKU sports</p>
<p>Osaamisen osoitustavat</p>	<p>SAKU-tapahtumiin osallistuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • opiskelija osallistuu opiskelijoille järjestettyihin liikunta- tai muihin tapahtumiin, jotka edistävät oppilaitoksen hyvinvointia • opiskelija edistää omaa hyvinvointiaan ja työkykyisyyttään tapahtumaan osallistumalla • opiskelija pitää yllä omaa fyysistä toimintakykyään • opiskelija valmistautuu ja osallistuu valtakunnalliseen tai paikalliseen kisatapahtumaan

	<p>SAKU-tapahtuman järjestäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • opiskelija ideoi ja sitoutuu järjestämään hyvinvointia ja työkykyisyyttä edistävää toimintaa ja tapahtumia oppilaitokseen • opiskelija arvioi oppilaitoksen hyvinvointia tapahtumia ja toimintaa suunnitellessaan • opiskelija osallistuu hyvinvointia ja työkykyisyyttä lisäävään tapahtumaan • opiskelija kannustaa muita opiskelijoita osallistumaan ja ylläpitämään omaa hyvinvointiaan ja työkykyään <p>Kerho- ja harrastustoimintaan osallistuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • opiskelija osallistuu aktiivisesti kerho- tai harrastustoimintaan ja tietoisesti edistää omaa (fyysistä) hyvinvointiaan ja työkykyisyyttään • opiskelija pitää yllä omaa fyysistä toimintakykyään • opiskelija osallistuu vapaaehtoisesti oppituntien ulkopuolella tapahtuvaan liikuntakerhoon tai liikkumista edistävään harrastustoimintaan • opiskelija valmistautuu valtakunnalliseen tai paikalliseen kisatapahtumaan <p>Kerho- ja harrastustoiminnan järjestäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • opiskelija suunnittelee ja järjestää liikkumista, hyvinvointia ja työkykyisyyttä edistävää harrastus- ja vapaa-ajantoimintaa oppilaitokseen • opiskelija myös tietoisesti edistää omaa hyvinvointiaan osallistumalla (fyysistä) hyvinvointia lisäävään toimintaan kerhon ohjaajana • opiskelija pitää yllä omaa fyysistä toimintakykyään • opiskelija valmistautuu valtakunnalliseen tai paikalliseen kisatapahtumaan • opiskelija kannustaa muita opiskelijoita osallistumaan ja ylläpitämään omaa hyvinvointiaan ja työkykyään
<p>Oppimisympäristö</p>	<p>SAKU-tapahtumiin osallistuminen Oppilaitoksen liikunta- tai hyvinvointitapahtumat: esimerkiksi Hyvinvointivirtaa, Ammattiosaajan liikuntavuosi, liikuntapäivä. Valtakunnalliset kisatapahtumat tai -turnaukset: esimerkiksi SAKUsports, SAKUstars, SAKU-sähly, futsal, tansanialainen jalkapallo.</p> <p>SAKU-tapahtuman järjestäminen Paikalliset tapahtumat: esimerkiksi tansanialaisen jalkapallon turnaus, SAKU-sählyn karsinnat, Ammattiosaajan liikuntavuoden tapahtuma. Erilaiset hyvinvointitapahtumat, esim. paikallinen Hyvinvointivirtaa-teemaviikon tapahtuma. Valtakunnalliset kisatapahtumat, kuten: SAKUsports, SAKUstars, valtakunnalliset kisatapahtumat ja -turnaukset.</p> <p>Kerho- ja harrastustoimintaan osallistuminen luokka- ja ryhmätilat, asuntolat, liikuntasalit, liikuntapaikat, urheilukentät</p> <p>Kerho- ja harrastustoiminnan järjestäminen liikuntaa ja työkykyisyyttä edistävä kerho- ja harrastustoiminta: esimerkiksi kuntosalikerho, tanssikerho, sählykerho, muut liikuntakerhot</p>