

OTA HALTUUN
LIIKUNTAVUODEN 4 LAJIA!

Koistisen voimacross

SAKU-keilailu

AMISrata

Katusähly

AMMattiOsaajan LIIKUNTAVUOSI 2014-2015

Vink vink:

- **voit tulostaa materiaalit myös netistä sakury.net**
- **seuraa Ammattiosaajan liikuntavuoden tapahtumia Facebookissa**



Taitto: Hanna Hyytiäinen, Piippolan ammatti- ja kulttuuriopisto, JEDU

Sisältö

Koko vuosi on liikuntavuosi 4–5

Koistisen voimacross 6–7



SAKU-keilailu 8–9



Lajijulisteet 10–13

AMISrata 14–15



Katusähly 16–17



Hyvinvointivirtaa 18–19

SAKU-etiketti 19

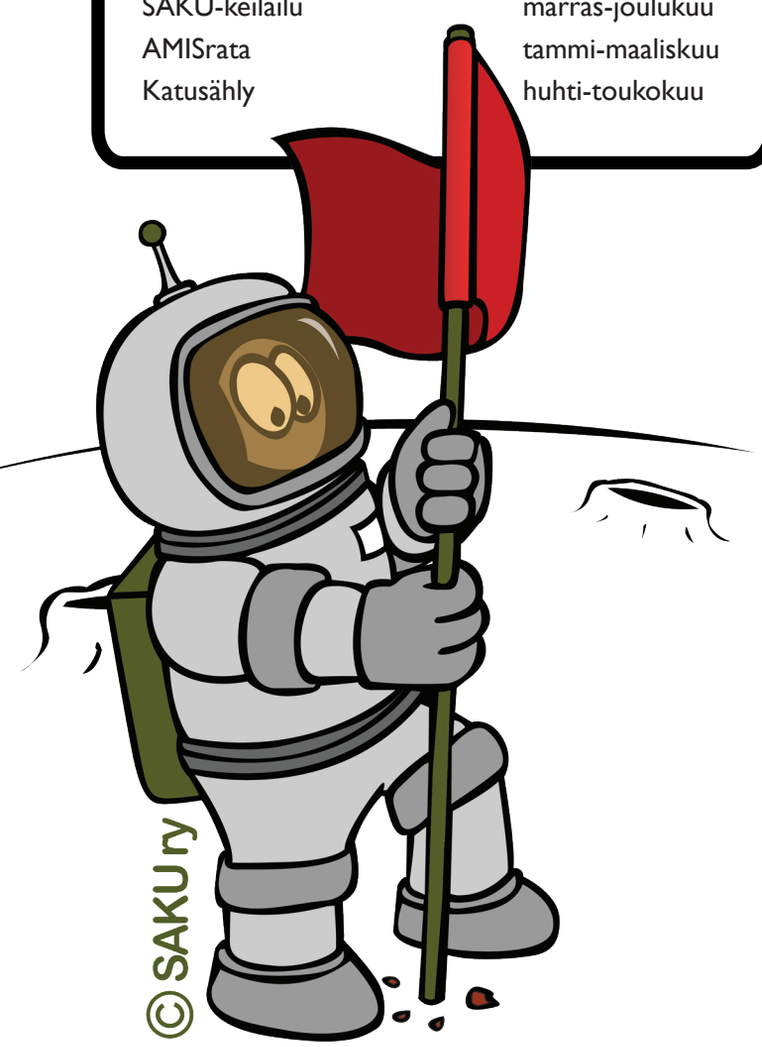
Koko vuosi on liikuntavuosi

Kuka innostaa mukaan suurimman joukon?

Ammattiosaajan liikuntavuosi on opiskelijoiden tapahtumakalenterissa tuore tuttavuus, jolla halutaan saada opiskelijat liikkeelle eri lajien avulla läpi lukuvuoden. Liikuntavuoden lajeihin osallistutaan omalla paikkakunnalla, ja tavoitteena on saada mahdollisimman suuri joukko opiskelijoita mukaan kokeilemaan eri lajeja. Samalla joku ehkä innostuu uudesta harrastuksesta ja saa kipinän liikkumiseen.

Ammattiosaajan liikuntavuosi
2014 – 2015
koostuu seuraavista lajeista:

Koistisen voimacross	syys-lokakuu
SAKU-keilailu	marras-joulukuu
AMISrata	tammi-maaliskuu
Katusähly	huhti-toukokuu



Valloita liikuntavuosi!

Ammattiosaajan liikuntavuoden lajeissa ei tuloksia tavoitella, vaan palkitsemme aktiivisia osallistujia. Tänä vuonna palkitaan myös aktiivisia yhteyshenkilöitä. Laittakaa Ammattiosaajan liikuntavuoden lajit ylös kalenteriin, ja innostukaa porukalla uusista kokemuksista! Palkitsemisperusteina Ammattiosaajan liikuntavuodessa ovat osallistujamäärät ja innostavat valokuvat, joita voi laittaa suoraan SAKU ry:n Facebook-sivulle muiden nähtäväksi.

Tuloksia ei tavoitella, vaan aktiivinen osallistuminen ja uusiin lajeihin innostaminen ovat liikuntavuoden päätavoitteita.

Liikuntavuoden lajien ohjeet ja toteutus on pyritty suunnittelemaan mahdollisimman helpoksi, jotta lajien toteuttaminen liikuntatunneilla, asuntola- ja harrastustoiminnassa olisi vaivatonta. Tavoitteena on, että entistä useamman opiskelijan lukuvuoteen saadaan mahtumaan osallistumisia ja sytykkeitä liikuntaan. Huomioithan, että **Ammattiosaajan liikuntavuosi on hyvä työkalu harrastetutoreille, jotka järjestävät tapahtumia omassa oppilaitoksessaan.**

Yhteistyössä:

Ammattiosaajan liikuntavuosi huipentuu joka vuosi keväällä järjestettävään **SAKUsports**-tapahtumaan. Vuonna 2015 tapahtuma järjestetään Kisakallion urheiluopistossa 6.-7.5.2015.

SAKUsports on uudentyyppinen harrasteliikuntatapahtuma, joka tarjoaa tekemistä 24 tunnin ajan. Lähtekää mukaan oman opiskelijaporukan voimin. Tapahtumaan osallistuminen on hyvä palkintoreissu aktiivisille Ammattiosaajan liikuntavuoden osallistujille, tutoreille ja oppilaskunnan jäsenille.

Ammattiosaajan liikuntavuoden ensimmäinen laji toteutetaan yhteistyössä **Hyvinvointivirtaa**-teemaviikon kanssa. Hypätkää mukaan hyvinvoinnin virtaan!



Siis mitä teen?

1. kiinnitä lajikohtaisia julisteita oppilaitoksesi seinälle
   - tulosta netistä: www.sakury.net
   - monista tästä esitteestä sivuilta 10-13
2. innosta opiskelijoita kokeilemaan lajeja omalla paikkakunnalla
3. raportoi osallistujamäärät ja fiilikset kuvien kera

Liikkumaan innostavin terveisin:



Miia Uskalinmäki
Liikuntakoordinaattori

Tiina Hasari
Koulutuskoordinaattori

Raportoi

Miia Uskalinmäki
miia.uskalinmaki@sakury.net
puh. 0207 55 10 12
facebook.com → SAKU ry
Instagram → #liikuntavuosi

Palkintokategoriat

Facebook ja Instagram | kuvat ja tarinat

innostavat, aktiiviset ryhmät

joka lajista palkinnot

myös henkilöstöä muistetaan

ilmoittajien kesken arvotaan SAKU-yllätyspaketteja

Arvontaa!

- kaikkien osallistuneiden ryhmien kesken arvotaan SAKUsports-passeja koko ryhmälle (sisältää majoitukset, ruokailut ja osallistumismahdollisuuden kaikkiin lajeihin)
- mitä useampaan Ammattiosaajan liikuntavuoden lajiin osallistuu, sitä paremmat mahdollisuudet on voittaa SAKUsports-passit!

Koistisen voimacross

Ohjeet

Koistisen voimacross testaa kestävyyttä. Lajissa kannatellaan 2-4 kg:n painoja suorilla käsillä mahdollisimman pitkään. Painot nostetaan vartalon sivulle korvien korkeudelle.

Tehkää näin:

- Valitkaa testin tuomari ja ajanottaja.
- Osallistuja seisoo suorassa jalat yhdessä. Painot nostetaan suorille käsille vartalon sivulle kyynärpäät lukossa.
- Tuomarin tehtävänä on varmistaa, että suoritustekniikka on oikea. Tuomarin hyväksymä alkuasento ei saa muuttua suorituksen aikana. Tuomari huomauttaa, jos asento muuttuu. Mikäli osallistuja ei korjaa virhettä tai asentoa, niin suoritus laitetaan poikki.

Sarjat ja painot

Tytöt: 2 kg:n painot molemmissa käsissä

Pojat: 4 kg:n painot molemmissa käsissä





Voimacrosstaulukko

≤ 1 min. **SPAGETTIKÄSI**
> 1 min. **HIIRIKÄSI**
> 2 min. **KOISTINEN**
> 3 min. **RAUTAHAUIS**
> 4 min. **ÄIJÄ**
> 5 min. **SUPERAMIS**

Merkkaa kalenteriin!

Koistisen voimacross toteutetaan syys-lokakuussa.
Raportoi tulokset ja tunnelmat:
Facebook.com → SAKU ry tai Instagram → #liikuntavuosi

SAKU-keilailu

Osallistuminen

SAKU-keilailu on joukkuelaji. Joukkueen voi muodostaa esimerkiksi minkä tahansa alan/luokan opiskelijoista, tutoreista tai asuntolaporukasta. Oppilaitoksesta voi osallistua kuinka monta ryhmää vaan, ja keilaamassa voi käydä niin monta kertaa kuin haluaa. Paras tulos noteerataan!

Kunkin ryhmän opiskelijat keilaavat kaksi (2) sarjaa ja koko ryhmälle lasketaan yhteinen sarjakeskiarvo, joka on ryhmän tulos. Katso tarkemmat ohjeet tulosten laskemiseen seuraavan sivun tulostaulukosta.

Kourujen käyttö on sallittu sitä tarvitseville opiskelijoille.

Sarjat

Joukkueessa tulee olla vähintään viisi (5) opiskelijaa.

Joukkueet voivat olla tyttö-, poika- tai sekajoukkueita.



INNOSTU PORUKALLA!

Koulutuskuntayhtymä:

Oppilaitos:

Yhteyshenkilön nimi:

Yhteyshenkilön puhelinnumero:

Yhteyshenkilön sähköpostiosoite:

KOPIOI TÄSTÄ TULOSLOMAKE MUKAAN KEILARADALLE!

Ryhmän nimi:

Ryhmän koko:

	Keilaajan nimi	Sarja 1	Sarja 2	Sarjat yht.
1.	Miia	134	125	259
2.	Terhi	99	101	200
3.	Sari	146	111	257
4.	Tiina	127	138	265
5.	Ville	85	110	19
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

ESIMERKKI

KESKIARVO: 1176/5=235,2

YHTEENSÄ: 1176

AIKA JA PAIKKA

Keilailu toteutetaan marras-joulukuun aikana.
Keilailun voi suorittaa missä tahansa Suomen keilahallissa.

Raportoi tulokset ja tunnelmat:
Facebook.com → SAKU ry tai Instagram → #liikuntavuosi

Koko vuosi on liikuntavuosi

AMMATTIOSAAJAN LIIKUNTAVUOSI 2014-2015

KOISTISEN VOIMACROSS

Lähde kokeilemaan VOIMACROSSIA!

Aika:

Paikka:



saku

Oppilaitoksen yhteyshenkilö:

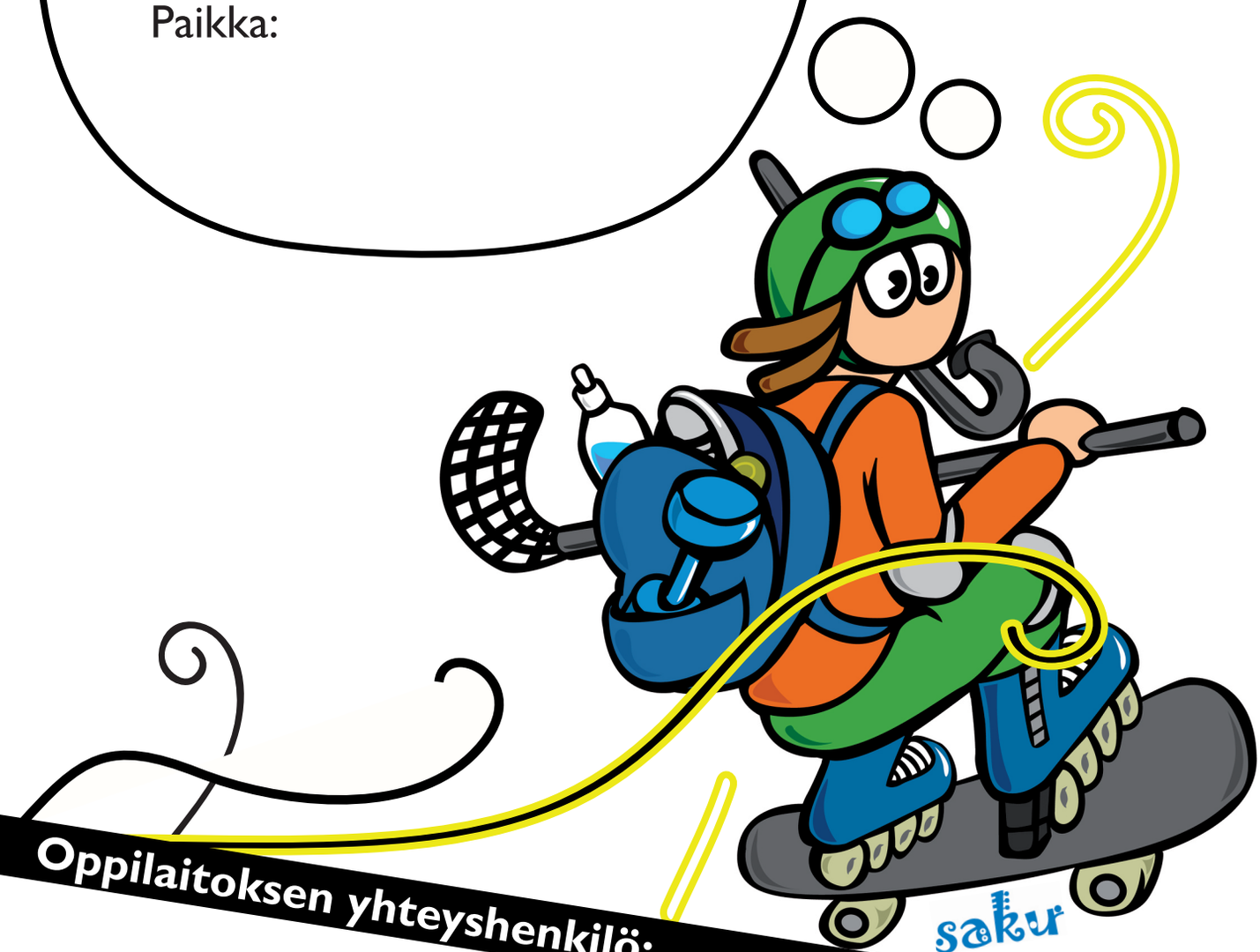
Koko vuosi on liikuntavuosi
AMMattiosaajan LIIKUNTAVUOSI 2014-2015

SAKU-KEILAILU

Lähde mukaan KEILAAMAAN!

Aika:

Paikka:



Oppilaitoksen yhteyshenkilö:

Koko vuosi on liikuntavuosi

Ammattiosaajan LIIKUNTAVUOSI 2014-2015

AMISRATA

Lähde testaamaan AMISRATAA!

Aika:

Paikka:



Oppilaitoksen yhteyshenkilö:

Koko vuosi on liikuntavuosi
AMMattiosaajan LIIKUNTAVUOSI 2014-2015

KATUSÄHLY

Lähde pelaamaan KATUSÄHLYÄ!

Aika:

Paikka:



Oppilaitoksen yhteyshenkilö:

AMISrata

SUORITUSOHJEET

AMISradan lajeja voi toteuttaa erillisinä harjoituksina tai rakentamalla oman radan liikuntasaliin tai ulos. Radan rakentamisessa voi hyödyntää liikuntasalista, työsaleista ja harrastetiloista yms. saatavia välineitä. Radan suorittamisessa on kysymys **sakumaisuudesta, yhteisöllisyydestä, rohkeudesta ja ilosta!**

Radan pituutta ja suorituksen kestoa ei ole määritelty. Jokainen ryhmä saa vapaat kädet radan toteuttamiseen. Radalla voidaan kilpailla ajasta tai tyylistä. Lisäksi voidaan toteuttaa elämyksiä kaikille osallistujille ilman ajanoton tuomaa haastetta.

POIMI TÄSTÄ ESIMERKKEJÄ OMAA AMISRATAA VARTEN

Autonrenkaat
Astutaan 12 renkaan sisään niin, että jalka koskettaa lattiaa jokaisella askeleella.

Hämähäkinseitti
Tehdään narusta hämähäkinseitti, josta pyritään pääsemään läpi koskematta seittiin.



Ryömintä
Ryömitään 5 metrin matka 50 cm korkeudella olevan verkon alla.

Hyppynaru
Hypätään 15 hyppyä hyppynarulla.

Säkinkanto
Kannetaan 3 painavaa säkkiä yksi kerrallaan 5 metrin päähän 1,5 metrin korkeuteen.

Golfpallon puttaus
Putataan golfpallo reikään 3 metrin matkalta.

Traktorin rengas
Pyöritetään tai käännetään traktorin rengasta 20 metrin matka.



Puhallustikka
Tikkataulu kiinnitetään 150 cm korkeuteen, paitsi istuvilla kilpailijoilla korkeus on 120 cm. Puhallusmatka voi olla 3 - 10 metriä.
Tarvittavat välineet: puhallusputki, puhallustikka, suukappale ja tikka -tai jousiammuntataulu.
Katso tarkemmat ohjeet esim. www.puhallustikka.fi

Roikunta
Kokeillaan roikkumista esim. leuanvetotangosta.

Potku
Mitataan seinään mittanauhalla asteikko 0 - 3 metriä.
Kokeillaan, kuinka korkealle oma jalka nousee.

Auton veto



Tasapainotesti
Testataan tasapainoa tasapainolaudalla tai vaikka yhden jalan seisonnalla.

Aitojen alitus
Alitetaan 5 kpl juoksuaitoja, pöytiä tai tuoleja

Koripallon heitto
Heitetään koripallo koriin 3 pisteen viivalta.

Köydenveto



Aika ja paikka

AMISrata toteutetaan oppilaitoksissa tammi-maaliskuun aikana.
AMISradalla kisaillaan myös keväällä 2015 SAKUsports-tapahtumassa.

Raportoi tulokset ja tunnelmat:
Facebook.com → SAKU ry tai Instagram → #liikuntavuosi

Katusähly

Osallistuminen

Järjestä oppilaitoksessasi katusählyturnaus. Mitä tarvitset?

1. Pelivälineet
   a. oppilaitoksen piha-alueen
   b. sählykaukalon
   c. sählymaalit
   d. mailat ja palloja
2. Tuomari (yksi tai useampi)
3. Toimitsijat (kaksi tai useampi)
4. Pelikello, peliliivit, paperia, kyniä ja kamera
5. Ea-välineet (ainakin kylmäpusseja ja haavanhoitotarvikkeet)
6. Haali kasaan joukkueet
7. Laadi otteluohjelma

Hyödynnä turnauksen järjestelytehtävissä oppilaitoksen tutoreita, innokkaita tapahtumanjärjestäjiä ja sählysankareita!



Sarjat

Joukkueet voivat olla tyttö-, poika- tai sekajoukkueita.

Koko vuosi on liikuntavuosi
AMMattiosaajan LIIKUNTAVUOSI 2014-2015

KATUSÄHLY

AIKA: _____

PAIKKA: _____

Lohko A	SAKU	SAKUstars	Omnia									Järjestys
SAKU		6-2	1-3				pistesumma	2	2			2.
							maalisumma	6-2	7-5			
SAKUstars	2-6						pistesumma	0	0			3.
							maalisumma	2-6	4-10			
Omnia	3-1	4-2					pistesumma	2	4			1.
							maalisumma	3-1	7-3			
							pistesumma					
							maalisumma					
							pistesumma					
							maalisumma					
							pistesumma					
							maalisumma					

ESIMERKKI

Turnausfiilistä kohottaaksenne voitte järjestää oheistoimintaa.

Oheistoiminta

Tässä muutamia vaihtoehtoja:

- musiikki
- laukaisututka
- tarkkuuslaukaisukisa
- mehupiste
- arvonta
- palkitse omat turnausjärjestäjät esim. SAKUsports-reissulla!



Merkkaa kalenteriin!

Katusähly toteutetaan huhti-toukokuun aikana.

Raportoi tulokset ja tunnelmat:
Facebook.com → SAKU ry tai Instagram → #liikuntavuosi

© SAKU ry

HYVINVOINTIVIRTAA

AMMATILLISEEN KOULUTUKSEEN

– INNOSTU IDEOISTA JA JÄRJESTÄ OMA TAPAHTUMASI



Hyvinvointivirtaa-teemaviikolla nostetaan terveyden, turvallisuuden ja viihtyvyyden teemoja nuorille esille toiminnallisella tavalla! Joko teidän oppilaitoksenne on mukana Hyvinvointivirtaa-teemaviikolla? Viime vuonna tapahtumiin osallistui yli 21 000 ammattiin opiskelevaa eri puolilla Suomea.

AMISPOWERIA – ONKO SITÄ?

Teemaviikon kisassa mitataan syksyllä amispoweria. Kisa erottelee tosiamikset palan/haban/sitkeyden perusteella. Kykyjään pääsee näyttämään voimacrossissa, jossa tytöt ja pojat eri painoilla testaavat voimaa ja sitkeyttään.
Luokan oppilaiden yhteisaikojen keskiarvo = luokan tulos.
Tiimissä tulee olla vähintään 8 osallistujaa. Palkinnot pokataan amispowerilla!

"Teemapäivän järjestelyt onnistuivat äärettömän hyvin. Meillä oli sekä innokkaita järjestäjiä että innokkaita osallistujia, jotka kaikki vaikuttivat viihtyvän tapahtumassa.
Tapahtuman odotukset ylittyivät päivän aikana."
Katariina Autio, Valkeakosken ammatti- ja aikuisopisto

TEEMAVIIKOLLA HYVIÄ JUTTUJA OVAT OLLEET MESSUT – LIIKUNTATAPAHTUMAT – LEMPIRUOKAPÄIVÄT – ILMAISET AAMUPUUROT – KOLARIAUTOTESTIT – HÄKÄMITTAUS – KUNTOTESTIT – TYÖPAJAT – HEMMOTTELU KEHOLLE JA MIELELLE



MIKÄ?

- Ammatillisen koulutuksen Hyvinvointivirtaa-teemaviikko järjestetään ammatillisissa oppilaitoksissa ympäri Suomen viikolla 40. Viime syksynä tapahtumiin osallistui yli 21 000 opiskelijaa. Tervetuloa mukaan!

MIKSI?

- Toiminta tukee arjessa jaksamista sekä nostaa hyvinvointia pinnalle oppilaitoksissa puheen ja tekojen tasolla. Teemaviikko on yhteinen näyttö ammatillisessa koulutuksessa toteutettavasta hyvinvointityöstä!

MITÄ?

- Tapahtuma kokoaa opiskelijoita opintojen alussa yhteen, ryhmäyttää, tutustuttaa henkilökuntaan ja tuo toiminnallisella tavalla esille nuorille tärkeitä asioita. Pieniä ja suuria hyvinvointitekoja!

KUKA?

- Tapahtuman rakentavat koulutuksen järjestäjät.

LISÄTIEDOT

- sari.mantila-savolainen@sakury.net, puh. 0207 55 10 16

VIIKOLLA 40

SAKU-ETIKETTI

SAKU-toiminnassa

luodaan yhdessä elämyksiä

On etuoikeus olla mukana.

Uskon itseeni ja osaamiseeni, luotan porukkaan.

Annan kaikille mahdollisuuden ja pystyn kannustamaan kaikkia.

itseä ja toisia kunnioittaen

Kunnioittamalla yhteisiä sääntöjä kunnioitan toisia.

Kaikki yhdessä tekevät tapahtuman, autan järjestäjää onnistumaan.

omaa oppilaitosta edustaen

Edustan omaa oppilaitostani ja noudatan oppilaitoksen sääntöjä.

Saan olla mukana, kun hoidan hommani myös koulussa.

Päihteetön ja savuton SAKU!

reilun pelin henkeä noudattaen.

Reilu peli on reilua peliä niin kentällä, estradilla kuin katsomossakin.

SAKUsports



Ammattiosaajan liikuntavuosi huipentuu SAKUsports-tapahtumaan Kisakalliossa 6.-7.5.2015!