

## Amisvartti

Amisvartin tavoitteena on edistää yhteisöllisyyttä ja liikunnallisuutta sekä tarjota oppimisen paikkoja. Ideana on, että opiskelijat tai henkilöstön jäsen, suunnittelee ja toteuttaa oman amisvartin, jossa tauotetaan opiskelu- tai työpäivää muutaman minuutin liikunnallisella hetkellä. Amisvartti toteutetaan livevideona tai tallenteena.

Joka tiistai klo 10.30 (viikoilla 7-21) live käynnistyy oppilaitoksen omalla Teams-, Instagram- tai Facebook-tilillä. Vaihtoehtoisesti voi tehdä tallenteen, joka julkaistaan SAKU ry:n somekanavilla. Myös live-esityksestä on hyvä tehdä tallenne, jotta videon katseluajan voi sovittaa omaan kalenteriinsa.

SAKU ry toimii koordinoivana tahona sekä markkinoi live-esityksiä ja tallenteita.

Ohjeita liven/tallenteen tekoon

- Mitta 3-15 minuuttia.
- Julkaisupäivä tiistai klo 10:30
  - Julkaisut viikoilla 7-21 (yhteensä 15 Amisvarttia)
  - Amisvarttiliveä varten tarvitsemme esityspaikan ja teaser-kuvan edellisenä perjantaina
  - Tallenteen tarvitsemme edellisenä perjantaina
  - Toimita materiaalit sähköpostilla [miia.uskalinmaki@sakury.net](mailto:miia.uskalinmaki@sakury.net)
- Yhteinen ilme
  - Tallenne
    - Lisää SAKU ry:n amisvarttilogo ja oppilaitoksen logo alkuun
    - Lisää mukaan tekstitys saavutettavuuden lisäämiseksi, mikäli mahdollista
  - Live
    - Tulosta amisvarttijuliste taustalle
- Starttaa esitys kertomalla mistä tulet ja kuka olet (oppilaitos/paikkakunta/etunimi/mitä opiskelet)

- Pohdi, sopiiko tämä osaksi opiskelijan opintoja. Liven/tallenteen voi kuvata hyvin matalalla kynnyksellä esim. puhelimella. Toisaalta vaihtoehtoisesti yhteistyötä voisi tehdä media-alan opiskelijoiden kanssa, joilla olisi tekninen toteutus vastuullaan.
- Millainen on sinun Amisvarttisi? Anna ajatuksen lentää tai nappaa valmis idea tältä listalta.
  - rentoutus
  - niska/hartia
  - kasvojumppa
  - venyttely
  - tanssi
  - rintarangan liikkuvuus
  - jalat liikkeelle
  - liikettä selkään
  - tasapaino haltuun
- Muista varmistaa kuvausluvut ja hyödynnä videossa ilmaismusiikkia.
- Tarkoitus on, että amisvartin toteutukseen ei tarvita mitään erityisiä liikuntavälineitä. Jos haluat niitä hyödyntää, niin mieti apuvälinettä, joka löytyy jokaisen kotoa tai oppilaitoksesta. Painona voi hyödyntää esimerkiksi täytettyä juomapulloa, jumppakepin tilalla voi olla kaulahuivi jne.
- Amisvarteista on mahdollisuus luoda valtakunnallinen kokonaisuus, jossa tuodaan ammatillisen koulutuksen yhteisöllisyyttä ja osaamista esille. Laittakaa paikallisuus ja persoonat peliin!

Videoita jaetaan SAKU ry:n somekanavilla ja tallennetaan myös Liikkuva Amis -sivustolle.