

Päiväurheilukoulu kesä 2024

Paikka: Myyrmäen yleisurheilukenttä ja sen ympäristö

Aika: ma - pe klo 9.00 - 15.00

Viikko: 29.7-2.8.2024

Ohjeita päiväurheilukoulua varten

- Mikäli lapsi myöhästyy, niin ilmoitathan tästä ohjaajille.
- Kokoontuminen aamuisin urheilukentän huoltorakennuksen edessä.
- Kätet pestään leirille tullessa ja sieltä lähdettäessä sekä ennen ruokailua.
- Muistakaa pakata juomapullot ja eväät mukaan.
- Herkkuja leirille ei saa ottaa evääksi, vältetään siis karkin, keksien (välipalakeksit ovat ok), limun ym. tuomista eväiksi.
- Kentän huoltorakennuksessa on jääkaappi ja mikro eväitä varten.
- Kännykät saavat olla mukana, mutta painotattehan lapsille, että niillä pelaaminen ym. touhuaminen leirin aikana ei ole sallittua.
- Pukeutuminen sään mukaan! Mikäli sataa kaatamalla, pyrimme olemaan sisätiloissa, mutta ulkoilemme säällä kuin säällä, joten tarpeeksi lämmintä/vaihtovaatteita mikäli sää niin vaatii.
- Leirin aluksi käydään läpi säännöt, joita jokaisen leiriläisen tulee noudattaa. Ryhmässä on paljon lapsia, joten jokaisen lapsen tulee sitoutua noudattamaan yhdessä sovittuja sääntöjä. Puhuttehan tästä jo etukäteen kotona. Mikäli sääntöjen totteleminen ei lapselta onnistu tai havaitsemme toimintaa häiritsevää käyttäytymistä, olemme vanhempiin yhteydessä herkästi.
- Leirin aikana voitte olla yhteydessä seuran toimistolle toimisto@vantaansalamat.fi
- Aamupäivisin on lajiharjoitusta ja iltapäivisin leikkejä, viestejä, visailuja ym. kivaa puuhastelua.
- Ryhmässä on vielä paikkoja vapaana, mikäli joku tuttavistanne on kiinnostunut, levittäkää sanaa eteenpäin.

Ohjaaja: Ronja Väliheikki, +358 40 668 8445

Ohjaaja: Emilia Myyrä, +358 44 242 5282

Tervetuloa mukaan!

Terveisin

Pekka Kurvinen

Toiminnanjohtaja-valmennuspäällikkö

toimisto@vantaansalamat.fi

045 1130 373



**VANTAAN
SALAMAT**

Viikko-ohjelma/alustava

Maanantai

09:00 - 09:30	Saapuminen ja ilmoittautuminen
09:30 - 10:00	Aamujumppa ja tutustumisleikit
10:00 - 11:00	Yleisurheilu: juoksuharjoitukset
11:00 - 11:15	Juomatauko
11:15 - 12:15	Pelit: Polttopallo
12:15 - 13:00	Evästauko
13:00 - 14:00	Leikit: lipunryöstö
14:00 - 14:15	Juomatauko
14:15 - 15:00	Vapaavalintaiset pelit
15:00	Päivän päätös

Tiistai

09:00 - 09:30	Saapuminen ja verryttely
09:30 - 10:30	Yleisurheilu: heitot
10:30 - 11:00	Pelit: Käsipallo
11:00 - 11:15	Juomatauko
11:15 - 12:15	Leikit: piilonen
12:15 - 13:00	Evästauko
13:00 - 14:00	Joukkuepelit: viestikilpailut
14:00 - 14:15	Juomatauko
14:15 - 15:00	Vapaavalintaiset pelit
15:00	Päivän päätös

Keskiviikko

09:00 - 09:30	Saapuminen ja verryttely
09:30 - 10:30	Yleisurheilu: juoksutekniikka
10:30 - 11:00	Pelit: pesäpallo
11:00 - 11:15	Juomatauko
11:15 - 12:15	Leikit: ketjuhippa
12:15 - 13:00	Evästauko
13:00 - 14:00	Yhteiset ulkoleikit
14:00 - 14:15	Juomatauko
14:15 - 15:00	Vapaavalintaiset pelit
15:00	Päivän päätös

Torstai

09:00 - 09:30	Saapuminen ja verryttely
09:30 - 10:30	Yleisurheilu: korkeushyppy
10:30 - 11:00	Pelit: vapaavalintainen
11:00 - 11:15	Juomatauko
11:15 - 12:15	Leikit: vapaavalintainen
12:15 - 13:00	Evästauko
13:00 - 14:00	Joukkuepelit: sekaviestit
14:00 - 14:15	Juomatauko
14:15 - 15:00	Vapaavalintaiset pelit
15:00	Päivän päätös

Perjantai

09:00 - 09:30	Saapuminen ja verryttely
09:30 - 10:30	Yleisurheilukilpailut: pikajuoksu
10:30 - 11:00	Pelit: valintapelejä
11:00 - 11:15	Juomatauko
11:15 - 12:15	Leikit: aartenetsintä
12:15 - 13:00	Evästauko
13:00 - 14:00	Joukkuepelit: vapaavalintainen
14:00 - 14:15	Juomatauko
14:15 - 15:00	Vapaavalintaiset pelit
15:00	Päivän päätös

info