

# Päiväurheilukoulu kesä 2024

**Paikka:** Myyrmäen yleisurheilukenttä ja sen ympäristö

**Aika:** ma - pe klo 9.00 - 15.00

**Viikot:**

3.-7.6.2024,

10.-14.6.2024

29.7-2.8.2024

## Ohjeita päiväurheilukoulua varten

- Mikäli lapsi myöhästyy, niin ilmoitathan tästä ohjaajille.
- Kokoontuminen aamuisin urheilukentän huoltorakennuksen edessä.
- Kädet pestään leirille tultaessa 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](mailto: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:** Emma Väänänen, puh. 044 5060128

**Ohjaaja:** Niina Lankinen

**Tervetuloa mukaan!**

*Terveisin*

**Pekka Kurvinen**

**Toiminnanjohtaja-valmennuspäällikkö**

**[toimisto@vantaansalamat.fi](mailto:toimisto@vantaansalamat.fi)**

**045 1130 373**

## 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	Evästäuko
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	Evästäuko
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	Evästäuko
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	Evästäuko
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: aarteenetsintä
12:15 - 13:00	Evästäuko
13:00 - 14:00	Joukkuepelit: vapaavalintainen
14:00 - 14:15	Juomatauko
14:15 - 15:00	Vapaavalintaiset pelit
15:00	Päivän päätös