



Yleisurheilu tutuksi – sporttipäivä

Nyt on seuroilla mahdollisuus varata kotipaikkakunnalleen iloinen sporttipäivä, jossa esimerkiksi lauantaipäivän tai 2,5 tunnin kestoisen illan aikana tutustutaan eri yleisurheilulajeihin mielenkiintoisten toimintaratojen avulla ja samalla tutustutaan 2-3 yleisurheilulajin tekniikkaan tarkemmin. Sporttipäivä soveltuu 6-11-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Ikäraajat ovat ohjeellisia ja päivän voi aivan hyvin järjestää vaikka koko perheen yleisurheilupäivänä, jossa lapset voivat vanhempineen tulla liikkumaan samalla kertaa!

Sporttipäivän ohjelmarunko (voi soveltaa paljon eri tavoin):

- 10.00 aloitus ja tutustuminen
- 10.15 - 11.00 toiminnallinen alkuverryttely / pelejä, leikkejä, viestejä, kisailuja...
- 11.00 – 12.00 hyppyrata ja korkeushypyn tekniikkaa
- 12.00 – 12.45 ruokailu
- 12.45 – 13.45 juoksu – ja liikkuvuusrata. Aitajuoksun ja kuulun tekniikkaa.
- 14.00 – 14.50 Salikisat
- 14.50 päivän päätös ja palkinnot

Sportti-illan esimerkkiohjelma (sovellettavissa tilojen ja seuran tarpeiden mukaan):

- 17.30 – 18.00 Esittelyt lapsille ja tutustumisleikki, vanhempien vartti (ajankohtaista seuran asiaa yleisurheilusta ja tulevasta kesän toiminnasta vanhemmille)
- 18.00 – 18.45 Yleisurheilun toimintarata (juoksu ja temppuilu)
- 18.45 – 19.00 Välipalatietao ja liikunnallinen tietovisa
- 19.00 – 19.50 yleisurheilun toimintarata (hypyt ja heitot)
- 19.50 – 20.00 päätös ja rentoutus

Paikallisen seuran tehtävät:

- varaa liikuntatilat
- huolehtii kaksi apuohjaajaa tai vanhempaa avustajaksi päivälle
- tiedottaa paikallisesti päivästä. Paikalle toivotaan lapsia ja myös heidän vanhempiaan.
- huolehtii salikisaan pienet palkinnot lapsille.
- selvittää lähellä olevan ruokailupaikan tai ohjeistaa osallistujia ottamaan eväät mukaan. Osallistujille voi tehdä myös eväspussin tai ostaa hedelmiä tms. Tämä on valittavissa ihan vapaasti.
- toimintapäivän hinta 5€ / hlö (ohjeellinen hinta) Paikalle tulevan pääohjaajan km-kulut toivotaan myös seuran maksavan. Seura voi hoitaa toteutuksen myös itsenäisesti ja päättää itse hinnoittelusta.
- Aluepäällikkö ja piirien nuorisopäälliköt ovat tarvittaessa apuna päivien suunnittelussa ja toteutuksessa.