

OLE MYÖNTEINEN JA INNOSTAVA

Ohjaajana olet esikuva lapsille - halusit sitä tai et. Jo hyvällä esimerkillä saat paljon aikaan. Harjoitusten myönteinen ilmapiiri syntyy ohjaajan ja lasten välisen vuoro-vaikutuksen kautta.

Lasten huomioon ottaminen ja kuunteleminen on osa kasvattajan tehtävääsi.

OSOITA HYVÄKSYNTÄSI

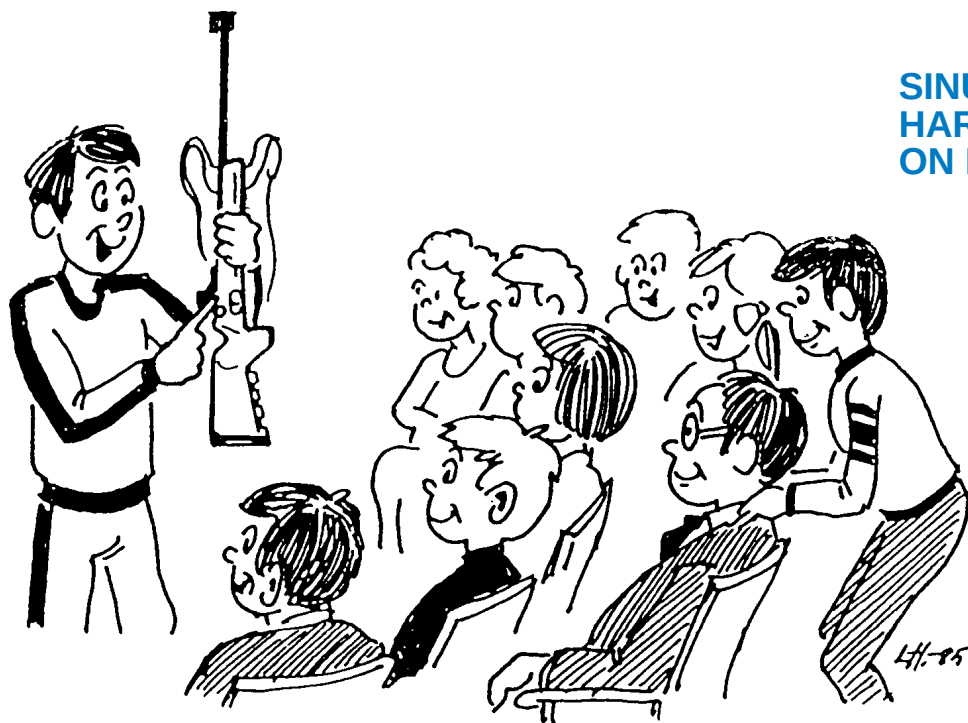
Arvosta jokaista ryhmäsi jäsentä. Osoita jokaiselle lämminhenkistä hyväksyntää. Anna arvoa heidän osallistumiselleen.

Jokaisen tulee kokea itsensä tärkeäksi ja hyväksytyksi - riippumatta siitä kuinka hyvin hän pärjää urheilusuorituksissa.

KIITÄ JA KANNUSTA

Hyvä esimerkki ja myönteinen suhtautumisesi haijastuu lasten käyttäytymisessä ja suorituksissa. Kiitä ja kannusta lapsia aina, kun he käyttäytyvät toivomallasi tavalla. Älä pihistele kehuja - jokaisesta suorituksesta löytyy jotakin hyvää.

**Ohjaajan toiminnalla on
ratkaiseva merkitys siihen,
millaisena lapsi näkee itsensä.**



**SINUN
HARJOITUKSISSASI
ON KIVA OLLA**

OSOITA HENKILÖKOHTAISTA HUOMIOTA

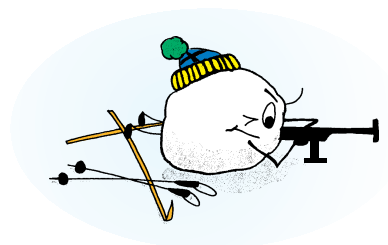
Anna aikaa jokaiselle ohjattavallesi: opeta, auta, keskustele, tue, anna palautetta ja rohkaise.

VAHVISTA VASTUUNTUNTOA

Lasten aloitteellisuus ja vastuuntunto kehittyvät, kun annat heidän vaikuttaa omaan ja ryhmänsä toimintaan. Rohkaise siis lapsia kysymään ja tekemään ehdotuksia. Kuuntele, mitä heillä on sanottavaa.

MENETTELE NÄIN:

- ole ystävällinen
- kuuntele, ole kiinnostunut
- kysy lapsilta mielipidettä
- anna lapsille mahdollisuus suunnitella ja toteuttaa
- kiitä, kannusta ja palkitse
- kannustus voi olla myös kosketus tai ele (taputus olalle tms.)
- osallistu itse, älä jää taustalle



KASVUN OHJAUKSEN TAVOITTEET

YHTEISTOIMINTAKYKY

Vastuuntunto

Tavaroista huolehtiminen, huolellisuus, yksinkertaisista tehtävistä selviytyminen

Sopeutuminen ryhmään

Toimiminen pienryhmissä kaikkien kanssa

Toisten huomioonotto

Vuorottelu, kuunteleminen, keskittyminen

Käyttäytyminen

Kiitos, anteeksipyyntö, tervehtiminen, esittäytyminen, ruokailutavat

Ohjeet, säännöt

Ohjeiden ja sääntöjen noudattaminen, reilu peli

KANSALAISTAIDOT

Ravinto

Säännölliset ruokailutottumukset

Lepo

Unen tarve, oikeat nukkumaan meno ajat

Siisteys

Peseytyminen harjoitusten ja WC:ssä käynnin jälkeen sekä ennen ruokailua

Liikenne

Turvallinen reitti kotoa harjoituksiin, liikenteeseen keskittyminen



LIIKUNNALLISEN OHJAUKSEN TAVOITTEET

Monipuoliset urheilun perustaidot

Eri liikkumistavat

Hiihto, käveleminen, juokseminen, uiminen, pyöräily, soutu.

Kehon yleinen hallinta

Pysähtyminen, suunnan muutos, painonsiirrot, yksinkertaiset tasapainoliikkeet, pyöriminen.

Liikelyhdistelmät

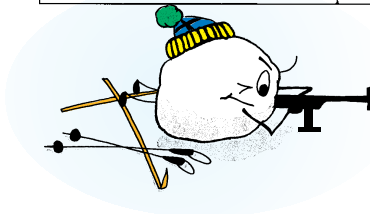
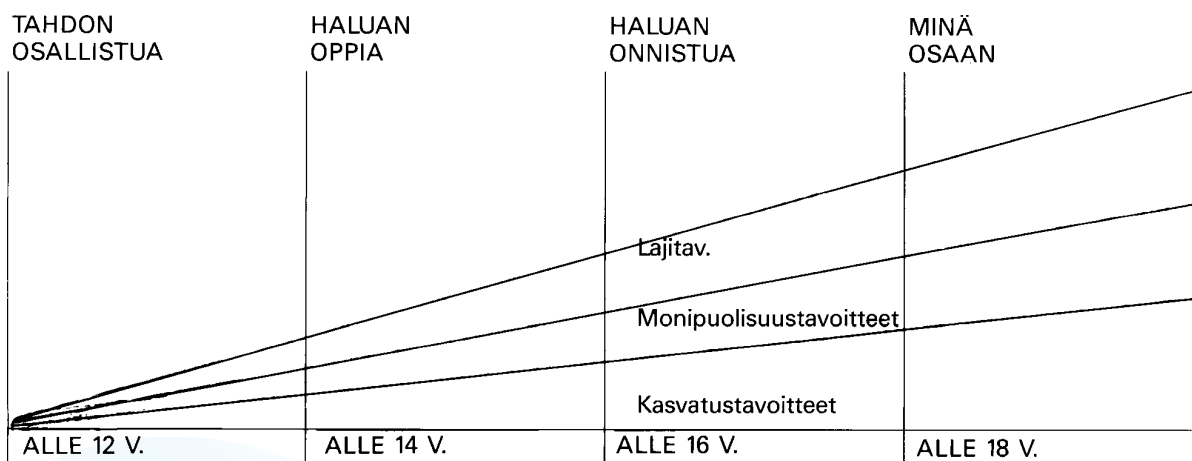
Raajojen ja vartalon yhteiset liikkeet, kiinniotto + heitto, juoksu + hyppy, juoksu + heitto, juoksu + potku, pallon pomputus, kuljetus ja potku, voimisteluliikesarja.

Tutustuminen muihin urheilulajeihin

Voimistelun, suunnistuksen, luistelun, uinnin ja palloilun alkeet jne.

Liikkuminen rytmin mukaan

Tanssi, liikunta musiikin tahdissa.



Tavoitteet Nuori Suomi -
ohjelman eri tasoilla



LIIKUNNALLISEN OHJAUKSEN TOIMINTA

Harjoituksen sisältö

Monipuolisia liikuntaleikkejä, joissa kävellään, juostaan, hypitään, kiivetään, riiputaan, heilutaan pyöritään, kuljeteaan palloa, heitetään, kiinniotetaan, potkaistaan ja liikutaan ryhmän mukaan.

Tasapainoleikkejä ja -harjoituksia, hiihdon, ammunnan ja polkupyöräilyn opetus.

Liikkuvuusharjoitteita mielikuvien ja erilaisten välineiden avulla.

Monipuolisia juoksuleikkejä, telineratoja, uintia, hiihtoa, liikkumista luonnossa.

Ohjaaminen

Opeta lapsia noudattamaan sääntöjä, vuorottelemaan ja organisoimaan.

Ole johdonmukainen sääntöjen suhteen.

Runsas ja vaihteleva ohjelma sekä sujuva organisointi.

Oppiminen tapahtuu suurelta osin jäljittelemällä, joten oikea näytö on tärkeä.

Yksinkertaiset par- ja ryhmätyöskentelymuodot alkavat kiinnostaa.

Korjaukset hienotunteisesti, myönteisessä hengessä.



AMPUMAHIIHDON OPETUKSEN TASOT



Pertustaidot

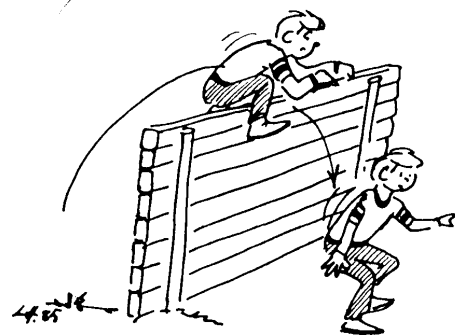
TAITOTASO1 11 - 13 v / OHJAAJA 1

Ampuma-asento makuulta tuelta, oikean ampuma-asennon oppiminen, kouluammunnan perusteet, harjoittelun monipuolisuus, leikinomaisuus, luisteluhiihdon perusteet, laskuasennot



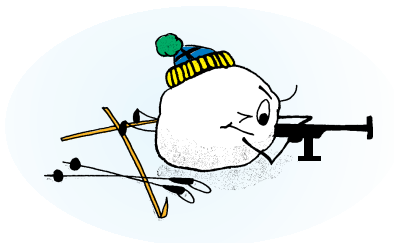
TAITOTASO 2 14 - 15 v / OHJAAJA 1/2

Kouluammunnan hallinta, makuuammunta käsihihnalta, turvamääräykset, ammunnan ja rasiuksen yhdistäminen, ampumapaikkatoiminta makuulta, luistelutekniikan hiominen



TAITOTASO 3 16 - 17 v / OHJAAJA 2

Pystyammunan alkeet, ampuma-asentojen saaminen automaatiotasolle, harjoittelu eri kestävyysalueilla molemmissa ampuma-asennoissa, ampu-
mapaikkatoiminta pystystä, luistelutekniikan parantaminen



AMPUMAHIIHDON OHJAUS

Esim. harjoitustapahtumasta jonka kesto noin 1 - 1,5 tuntia
Ryhmän alkutasosta riippuen,



Aloittelijat:

1. Kokoa ryhmä lähellesi
2. Kerro harjoituksen aihe ja aikataulu noin suunnilleen
3. Käy tärkeimmät asiat läpi teoriassa ja näytä käytännössä
 - turvamääräykset (rata, ase, patruunat)
 - aseiden käsittely
 - lipastaminen
 - ampuma-asento (tuelta tai hihnalta)
4. Alkulämmittelyksi joku peli tai leikki
5. Käy jokaisen kanssa asennot läpi
 - muista huomioida oikea aseiden käsittely
6. Valvo ammunnan etenemistä ja tee tarvittavia korjauksia
 - asentoihin
 - kohdistukseen (ei aina tarpeellista)
7. Ammuntaa voi olla noin 30 min
8. Väliin joku peli joka liittyy jotenkin ammuntaan
9. Loppuun joku sprintti viesti kisa
10. Kertaa lopuksi tunnin aiheet
11. Kerro seuraavasta harjoituksesta

