

**TAMPEREEN PYRINTÖ
ORAVAPOLKU**

7.2.2015




MAIJA

- 9. vuosi Oravapolulla
- Kaksi suunnistavaa lasta
- Ei aiempaa suunnistustaustaa
- Tavoitteena Venlojen viesti 2015
- Ohjaajakoulutus taso 1
- Nuorten seuravalmennus -koulutus (kesken)

SAMI

- 10. vuosi Oravapolulla
- Kolme suunnistavaa lasta
- 80-luvulla innokas kilpailija, ei menestystä
- Nykyisin kuntosuunnistaja
- Ohjaajakoulutus taso 1
- Nuorten seuravalmennus -koulutus (kesken)



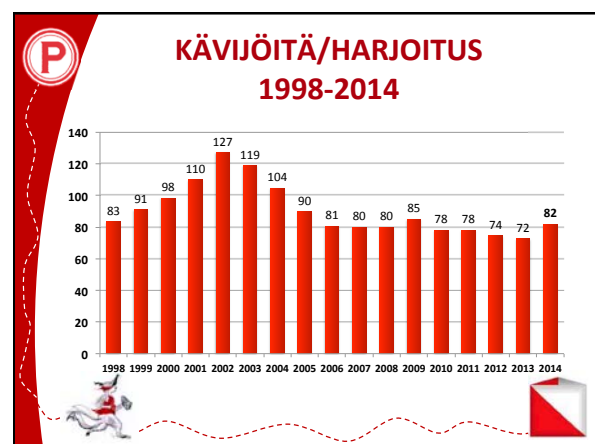
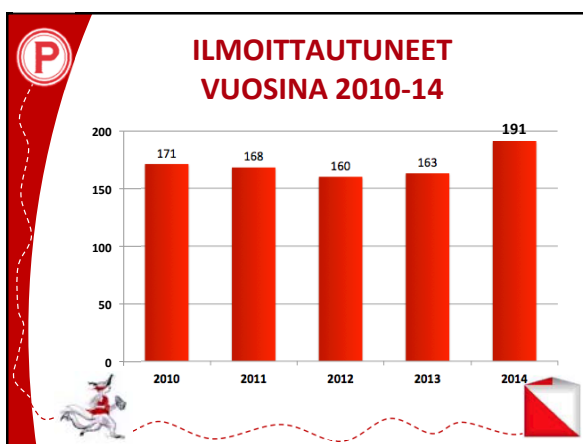
ESITYKSEN SISÄLTÖ

- Oravapolku numeroina
- Arvot
- Organisaatio
- Harjoitukset
- Kilpailut
- Leirit ja kilpailumatkat
- Talvikauden toiminta
- Tiedotus
- Ohjaajien, vanhempien ja lasten kannustaminen




**TP ORAVAPOLKU
VUONNA 2014**

- Ilmoittautuneita lapsia 191
- Ohjaajia noin 40
- Kesäkaudella tapahtumia 34
 - 17 harjoitusta
 - 13 kilpailua
 - 3 Iltarastikertaa
- Talvikaudella viikoittain 1-2 harjoitusta




ORAVAPOLUN ARVOT

OHO-periaate
Järjestämme toimintaa, jossa viihtyvät niin oravat, huoltajat kuin ohjaajat.

Tasapuolisuus
Otamme huomioon kaikki lapset. Tarjoamme lapsille suunnistuksessa niin harrastus- kuin kilpailutoimintaa.

Laatu
Oravapolku on hyvin organisoitu ja suunniteltu. Harjoitukset ovat monipuolisia ja ohjaajat osaavia.

Suunnistusilo
Suunnistus on iloinen koko perheen harrastus. Oravapolku tavoittelee iloa kaikkeen tekemiseen. Tämä pätee niin oraviin, huoltajiin kuin ohjaajiinkin.

Kasvatuksellisuus
Oravapolku auttaa lapsia rakentamaan hyvää fyysistä ja henkistä kuntopohjaa elämälle. Tähän kuuluu keskeisesti hyvien tapojen ja sovitujen sääntöjen noudattaminen.

ORAVAPOLUN RYHMÄT

- Neljä ryhmää iän mukaan
 - Metsäkoulu 4-6-v.
 - 60 lasta
 - Karttakoulu 7-8-v.
 - 56 lasta
 - Kompassikoulu 9-10-v.
 - 42 lasta
 - Taitokoulu 11-13-v.
 - 33 lasta



MAKSUT

- Alle 10-v. 80 euroa, 11-13-v. 100 euroa
- Maksuun sisältyvät
 - harjoitukset ympäri vuoden
 - paita
 - ohjelmaan kuuluvien kilpailujen maksut
- Lisäksi seuran jäsenmaksu 30 e, Nuori Suunta -kortti 12 e, muiden kilpailujen maksut (osa 50 % alennuksella)

ORAVAPOLKUHARJOITUKSET

- Torstaisin klo 18-19.30
 - Kaikilla ryhmillä sama aika ja paikka
- Ryhmät toimivat itsenäisesti



HARJOITUKSEN KULKU

- Alkupiiri
- Alkuverryttely tai -leikki
- Teoriaa pienryhmissä ja/tai fysiikkaosuus
- Suunnistusrata
- Loppukokoontuminen



P HARJOITUSTEN RADAT

- RR-rata (usein lyhennysmahdollisuudella)
- TR-rata
- 10-sarjan suora
- Taitokoulun 1-3 rataa teeman mukaan
 - suunnassa kulku, rastinotto, käyrä jne.




P HARJOITUSTEN ORGANISOINTI

- Ratasuunnittelijat (2)
 - Siimariradat ja suorat radat
 - Radat keskustelupalstalle etukäteen
- Ratarakentajat ja ratapurkajat (2+2+1)
- 1-4 tehtävää / kausi / ohjaaja
 - Tehtävälista ennen kauden alkua
- Vastuuohjaajat suunnittelevat oman ryhmänsä harjoitusten kulun



P HARJOITUSVAIHTO

- Koovee, KangSK, RaN
- 1+1 harjoitusta / vuosi
- Isäntäseura tekee radat, harjoitus samanaikaisesti
- Etuja
 - Monipuolisempia maastoja
 - Vähentää työmäärää
 - Uudet kaverit



P YHTEISHARJOITUKSET

- Lisäharjoitus 11-14-vuotiaille
- TP - KangSK - Koovee - RaN (+muut)
- 11 harjoitusta v. 2014
- Selkeät teemat



P ORAVAPOLUN TALVIKAUSI

- Jokaisella ryhmällä oma salivuoro
- Ulkoharjoitus tiistaisin
- Oravasähly lauantaisin
- Pyrinnön juoksukoulu



P KILPAILUT ORAVAPOLULLA

- ”Kisa on paras harjoitus!”
- Kilpailuihin kannustetaan osallistumaan
- Oravapolkuohjelmassa olevat kisat sisältyvät kausimaksuun
- Häme cup
- Oravapolun sarjakisa



P ORAVAPOLUN SARJAKISA

- 7 osakilpailua
 - yksi harjoituksen yhteydessä
 - Särkänniemi-suunnistus
 - muut kisat lähistöllä
- Pisteisiin mukaan 4 parasta kisaa
- Kaikille osallistuneille pokaali





P LEIRIT

- Koko seuran pääsiäisleiri
- Jokaisella ryhmällä yksi oma leiri / kausi
- Ungdomens Tiomila -matka
- Leimaus-leiri
- Oravatonnileiri



P TIEDOTUS

- Yleisinfo nettisivuilla
- Harjoitukset ja muut tapahtumat nettikalenterissa
- Keskustelupalsta
- Ryhmien viikkomeilit



TAMPEREEN PYRINTÖ SUUNNISTUSJÄRSTÖ

ETUJENY / CHIEFLEADER / OHJUT / KOMPALLO / NÄKÖKYKY / PÄÄNNOISTO / SUUNNISTUS / YLEISURHEILU

ORAVAPOLKU

ORAVAPOLKU

Oravapolku on lasten suunnistuskoulu tarjota monipuolista ja ympärivuorokautista suunnistustilannetta 4-13 vuotiaalle lapille ja heidän vanhemmilleen. Oravapolku on mukana yli 150 lasta, ja ohjaaja on noin 40.

ORAVAPOLKU

Oravapolku on lasten suunnistuskoulu tarjota monipuolista ja ympärivuorokautista suunnistustilannetta 4-13 vuotiaalle lapille ja heidän vanhemmilleen. Oravapolku on mukana yli 150 lasta, ja ohjaaja on noin 40.

ORAVAPOLKU

Oravapolku on lasten suunnistuskoulu tarjota monipuolista ja ympärivuorokautista suunnistustilannetta 4-13 vuotiaalle lapille ja heidän vanhemmilleen. Oravapolku on mukana yli 150 lasta, ja ohjaaja on noin 40.

P ORAVAPOLUN NETTISIVUT

- Yleisesittely
 - Ryhmien esittely
- Tietoa maksuista ja ilmoittautumisesta
- Arvot
- Ohjeita kilpailuista
- Yhteystiedot



P MUUTA NETISSÄ

- Kalenteri
 - Kaikki seuran harjoitukset
- Keskustelupalsta
- Oravapolun ilmoittautumislomake
- Kartta-arkisto (oravapolku.com/kartat)
- Salasanan takana:
 - Käyntitilasto
 - Oravarekisteri



KÄYNTITILASTO

- Google Docs – taulukko
- Jokainen ryhmä täyttää itsenäisesti




Kartta-arkisto

Tampereen Pyrintö Oravapolku

26.1.2015 OPK UOKK-installointi taito

13.1.2015 OPK Kivaraapuuille ohjauksen aloitus

2.10.2014 OPK Vastuu Makkara ja Munkkeja




OHJAAJAT

- Rekrytointi harjoitusten aikana
 - Matala kynnyks, ei lopullista sitoutumista
- Huomiointi
 - 1-2 ohjaajien iltaa kaudessa
 - Vastuuohjaajien lapselle vapautus maksusta
- Kannustetaan osallistumaan koulutuksiin
 - omat koulutussessiot
 - liiton ja alueen koulutukset / palaverit



VANHEMMAT

- Vanhempainilta kauden alussa
- Vanhempainien toivotaan kulkevan pienimpien lasten mukana
- Innokkaimpia rekrytoidaan ohjaajiksi
- Munkkeja ja makkaraa myös vanhemmille



LASTEN LIIKUNTAKASVATUS

- Oravapolku vain pieni osa kaikesta liikunnasta
- Kannustetaan liikkumaan paljon
 - arkiliikunta, pihaleikit
- Kannustetaan harrastamaan muitakin lajeja
- Liikuntapäiväkirja
- Harjoituspäiväkirja yli 10-vuotiaille



KYSYMYKSIÄ JA KESKUSTELUA