

3

10–12V.

YHTEISHENGEN LUOMINEN

TAVOITTEET 10–12-VUOTIAILLA

Jokainen tuntee olonsa turvalliseksi omassa ryhmässään.

Jokainen tuntee ryhmän jäsenet ja ryhmän ohjaajat.

Ryhmän jäsenet osaavat työskennellä parin kanssa ja pienryhmässä.

Ryhmän jäsenten itsetunto vahvistuu.

Ryhmän jäsenet haluavat kuulua ryhmään ja kokevat itsensä tärkeäksi tässä harrastuksessa.



ESIMERKKIHARJOITTEITA

Esimerkkejä tehtävistä ja toimista, jotka vaikuttavat ryhmän yhteishengen ja joilla voi vahvistaa ryhmän jäsenten itsetuntoa.

Katso myös esimerkkejä muiden ikäryhmien korteista. Voit soveltaa niitä tälle ikäryhmälle. Erityisesti liikuntaleikit ja leirit toimivat kaikissa ikäryhmissä.

Tehtäviä parin kanssa on kirjattu alle 10-vuotiaiden osioon. Sovella niitä tälle ikäryhmälle.

SUUNNISTUKSEEN LIITTYVÄT PARITEHTÄVÄT

Pareittain suunnistaminen

- Toinen suunnistaa ykkösrastille ja toinen seuraa. Jokaisella rastilla vaihdetaan rooleja.
- Tehdään parin kanssa yhteistyötä koko suunnistusradan ajan.
- Seuraa johtajaa. Toinen juoksee edellä maastossa ja toinen juoksee perässä lukien karttaa. Toinen saa pysähtyä missä haluaa ja seuraajan tulee tietää missä ollaan. Johtajan ei välttämättä tarvitse tietää, missä hän on kartalla.

Viestiharjoitus

Suunnittele lyhyet suunnistusradat (½–1 km osuudet), jotka ovat sopivan tasoiset osallistujille.

Rakenna vaihto toiminnoiltaan samanlaiseksi kuin oikeassa suunnistusviestissä, niin viestin toiminnot tulevat tutuiksi.

Jaa viestijoukkueet. Joukkue pitää pienen yhteisen kokoontumisen ennen viestin alkua. Joukkue sopii itselleen nimen ja sopii juoksujärjestyksen, jos sitä ei ole ennalta määrittänyt. Joukkue voi keksiä itselleen kannustushuudon.

Lähetä viesti matkaan. Viestin aikana saa kannustaa omaa ja muidenkin joukkueita.

YHDESSÄOLO

 Suomen Suunnistusliitto

Viestin jälkeen joukkueet kokoontuvat juttelemaan viestin kulusta.

Päätä harjoitus yhteiseen kokoontumiseen ja juttuhetkeen.



Pienryhmätehtäviä

- 1) Tehtävärata pienryhmissä. Esimerkkitehtäviä: syö, kuljeta, osu, ratkaise, kiipeä, juokse loppukiri.
- 2) Pienryhmä tai pari ohjaa leikin tai tehtävän muulle ryhmälle. Jokaisella pienryhmällä voi olla leikin ohjausvuoro harjoituksen alussa eri harjoituskerroilla.
- 3) Pienryhmä valitsee ja esittelee merkittävän luontokohteen toisille pienryhmille. Kyse voi olla myös luonnonmateriaaleista kootusta "luontotaideteoksesta".
- 4) Siivotaan pienryhmissä sovittu alue esim. kunnan ulkoilualueelta.
- 5) Pienryhmä ohjaa toiselle pienryhmälle tai koko ryhmälle lämmittelyn tai venyttelyn.
- 6) Ohjelmanumero yhteiseen juhlaan, illanviettoon tms.

KOKO RYHMÄN YHTEISTÄ TOIMINTAA

Kauden päätöstilaisuus, jossa on jotain erilaista toimintaa kuin tavallisissa harjoituksissa. Esimerkkejä:

- luontoretki tai uintiretki,
- illanvietto, jossa on ohjelmaa,
- aktiivisuuspalkintojen jako kaikille,
- leikkimielinen pihasuunnistus, jossa on sopivia yllätyksiä, esim. yllättäviä esteitä tai ratkaisutehtäviä,
- ottelu lapset vastaan aikuiset.

TUTUSTUMISKERTOJA MUIHIN LAJEIHIN

Yhteinen matka sovittuun kilpailuun ja mahdollisesti myös yöpyminen tapahtumapaikalla. Leirit. Katso lisäideoita leireille alle 10-vuotiaiden kortista.

VASTUUTEHTÄVIÄ

Omista varusteista huolehtiminen.

Joistakin yhteisestä varusteesta tai välineestä huolehtiminen.

Karttojen tai tiedotteiden jakaminen ryhmässä.

Rastin tai rastien pois hakeminen.

Yhteinen verryttely harjoituksissa, jolloin opitaan tekemään itsenäinen verryttely. Anna toisinaan harjoituksissa tehtäväksi toteuttaa verryttely itsenäisesti harjoituksissa opetulla tavalla.

Venyttelyliikkeen ohjaaminen omalle ryhmälle. Venyttelyä kotona sovittu määrä viikossa.

Omatoiminen harjoitus kotona, ryhmässä sovitun mukaisesti.

OMAN RYHMÄN TUNNUSMERKKI

Ryhmän oma tunnusmerkki: Nimi, ryhmän oma huuto, hikinauha, maskotti tms. ja jokaisen halu "tunnustaa väriä", eli terve ylpeys kuulumisesta ryhmään.