



Latukone 1

TUISKUN LATUKONE-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



TUNNIN AIHE: Tutustuminen

TUNNIN TAVOITTEET: Ryhmäytyminen ja yhteiset pelisäännöt

VÄLINEET: Kartioita, pallo ja pilli

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<p>Aloitus Muihin tutustuminen. Oman nimen sanominen, ryhmäytyminen</p> <p>Harjoitteet Sääntöjen noudattaminen, ryhmäytyminen, suksitaituruus</p> <p>Suksitaituruus, sääntöjen noudattaminen, ryhmäytyminen</p> <p>Reaktiokyky, suksitaituruus, sääntöjen noudattaminen, ryhmäytyminen</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~ 10min</p> <p>Merkitään maahan esim. kartioilla iso ympyrä. ~ 15min</p> <p>Merkitään alue, kaksi lähtöviivaa n. 20-30m etäisyydelle toisistaan. Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen ja niin edelleen kahteen jonoon, jotka asettuvat vastakkain lähtöviivoille. ~ 15min</p> <p>Merkitään alue, kaksi lähtöviivaa n. 20-30m etäisyydelle toisistaan. Ohjattavat asettuvat viivalle riviin ja ohjaaja heidän eteensä. ~ 15min</p>	<p>Esittely: Ohjaaja esittelee itsensä ja lajin yleispiirteet: vapaa ja perinteinen hiihtotapa. Jokainen ohjattava sanoo vuorollaan nimensä.</p> <p>Polttopallo: Kaksi henkilöä jää ringin ulkopuolelle ja muut menevät ringin sisälle. Palloa heitetään ringin ulkopuolelta rinkiin ja yritetään osua pelaajia jalkoihin. Kun pallo osuu pelaajaan hän "palaa" ja siirtyy ringin ulkopuolelle "polttajaksi". Peliä jatketaan niin kauan, kunnes enää yksi pelaaja on ringissä. http://bit.ly/2rTbbhn</p> <p>Sukkulaviesti: Ohjaajan merkistä ensimmäiset lähtevät hiihtämään kohti vaihtoviivaa. Vaihto tapahtuu käsikosketuksella ja seuraava lähtee hiihtämään takaisin. Se joukkue, joka on ensimmäisenä lähtöpaikoillaan, on voittaja. Etenemistapoja tulee muuttaa: tasatyöntö, sauvoitta hiihto, yhdellä suksella. http://bit.ly/2sjuGmi</p> <p>Reaktioharjoitteita: Ohjaajan merkistä ohjattavat saavat lähteä hiihtämään kohti "maalia". Lähtöasentoja tulee vaihdella: silmät kiinni, yhdellä jalalla seisten, selkä ohjaajaan päin, kyykystä, päin- ja selinmakuulta ym. Ohjaajan tulee myös muuttaa lähtömerkkiä: pilli, taputus, eri sanat, kosketus ym.</p>

<p>Pelissäntöjen tekeminen ja niiden noudattaminen</p> <p>Reaktiokyky, hahmottaminen, sääntöjen noudattaminen, ryhmäytyminen, suksitaituruus</p> <p>Lopetus: Fiilikset</p>	<p>Ohjattavat asettuvat tiiviiseen piiriin, niin, että näkevät toisensa ja ohjaajan. ~ 15min</p> <p>Merkitään lähtö ja n. 10-15m päähän tehdään ristinolla- taulukko. Ohjattavat jaetaan vähintään 2 joukkueeseen. Jokainen joukkue saa 3 samanväristä merkkiä (esim. tötsää, hernepussia, liiviä, palloa). ~ 15min</p> <p style="text-align: center;">~ 5min</p>	<p>Yhteiset pelisäännöt ja turvallisuus: Luodaan yhteiset pelisäännöt harjoituksille, joita jokainen noudattaa. Keskustellaan harjoitusten turvallisuudesta.</p> <p>Ristinolla: Tarkoituksena on saada taulukkoon 3 merkin suora. Ohjaajan merkistä joukkueiden ensimmäiset kilpailijat lähtevät kohti ristinolla- taulukkoa. Asettavat oman merkinsä siihen ja palavat takaisin lähtöön. Käsikosketuksesta seuraava lähtee kohti taulukkoa, asettaa merkinsä siihen ja palaa takaisin. Mikäli 3 merkin suoraa ei saada muodostettua, hiihtää neljäs kilpailuja taulukolle ja siirtää yhtä omanväristä merkkiä. Se joukkue kumpi on saanut ensin 3 suoran on voittaja.</p> <p>Lopetus: Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kysyy fiiliksiä ja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.</p>
---	--	--