

Lumitykki 1

TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA

TUNNIN AIHE: Tutustuminen, yhteisten pelisääntöjen luominen, liikkumistaidot

TUNNIN TAVOITTEET: Muihin tutustuminen, ryhmätyöskentely, yhteisten pelisääntöjen luominen, oman kehon hahmottaminen, liikkuminen eri tavoin

VÄLINEET: Kartioita, palloja, liivejä, pilli

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<p>Aloitus Muihin tutustuminen, ryhmäytyminen</p> <p>Harjoitteet Sääntöjen noudattaminen, muiden nimien oppiminen, ryhmäytyminen</p> <p>Sääntöjen noudattaminen, ryhmäytyminen, liikkumistaidot, välineen käsittely</p> <p>Ryhmäytyminen, sääntöjen noudattaminen, liikkumistaidot</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~10min</p> <p>Rajataan pelialue kartioilla. ~10min</p> <p>Rajataan pelialue kartioilla. ~15min</p> <p>Merkitään lähtö ja n. 10-15m päähän tehdään ristinolla-taulukko. Ohjattavat jaetaan vähintään 2 joukkueeseen. Jokainen joukkue saa 3 samanväristä</p>	<p>Esittely: Ohjaaja esittelee itsensä ja kertoo lajin kesäharjoittelusta sekä tunnin teeman. Jokainen ohjattava sanoo vuorollaan nimensä ja näyttää jonkin liikkeen. Seuraava toistaa aina edellisten nimen ja näyttää näiden liikkeet. Muut toistavat myös liikkeet yhdessä vuorossa olijän kanssa.</p> <p>Liike ja seis: Liikutaan merkityllä alueella esim. kävellen, juosten, hyppien, hiipien. Ohjaaja huutaa jonkun nimen ja miten henkilön läheisyyteen järjestäytytään. <i>Esim. Matti ja jono! Jolloin muiden tehtävä on muodostaa jono Mattin taakse. Muita järjestäytymistapoja ympärille, riviin, eteen jne.</i></p> <p>Kaikki polttaa kaikkia/hyllypallo: Kaikki pelaajat ovat pelialueella ja jokainen saa polttaa kaikkia jalkoihin. Aluksi pelissä on yksi pallo. Pallo kädessä ei saa liikkua. Jos pallo osuu, pelaaja palaa ja hän joutuu pelialueen reunalle, "hyllylle". Hyllyltä pääsee pois ohjaajan merkistä tai kun henkilö, joka sinut poltti, palaa itse. Jokaisen täytyy siis tarkkailla peliä. <i>Jos peli sujuu, voidaan ottaa toinen pallo mukaan, ja/tai lisätä sääntö, että pallon kanssa saa ottaa 2 askelta ja/tai jos pallon saa kopiksi ilmasta henkilö palaa, joka sen heitti (jos koppia ei saa=pudottaa pallon käsistä, itse palaa).</i></p> <p>Ristinolla: Tarkoituksena on saada taulukkoon 3 merkin suora. Ohjaajan merkistä joukkueiden ensimmäiset kilpailijat lähtevät kohti ristinolla-taulukkoa, asettavat oman merkkinsä siihen ja palaavat takaisin lähtöön. Käsikosketuksesta seuraava lähtee kohti taulukkoa, asettaa merkkinsä siihen ja palaa takaisin. Mikäli 3 merkin suoraa ei</p>

<p>Pelisääntöjen tekeminen ja niiden noudattaminen, ryhmäytyminen</p> <p>Ryhmäytyminen, yhteispeli, kehon hahmottaminen,</p> <p>Sääntöjen noudattaminen, ryhmätyöskentely, liikkumistaidot, kehon hahmottaminen</p> <p>Lopetus: Venyttelyt ja fiilikset</p>	<p>merkkiä (esim. tötsää, hernepusssia, liiviä, palloa). ~15min</p> <p>Ohjattavat asettuvat tiiviiseen piiriin niin, että näkevät toisensa ja ohjaajan. ~10-15 min</p> <p>Jaetaan ryhmä 3-4 hengen joukkueisiin. Jokainen ryhmä ottaa itselleen tilaa. ~15min</p> <p>Rajataan pelialue kartioilla. ~10min</p> <p>~5min</p>	<p>saada muodostettua kolmen ensimmäisen pelaajan toimesta, liikkuu neljäs kilpailija taulukolle ja siirtää yhtä oman joukkueen väristä merkkiä, uusi joukkueen jäsen lähtee niin kauan siirtämään yhtä pelinappulaa, kunnes joku joukkue saa kolmen suoran. Se joukkue, joka on saanut ensin 3:n suoran on voittaja. Etenemistapaa kannattaa muuttella: loikkien, takaperin, jänishypyin, sivulaukalla, x-hypyin, kinkaten yms.</p> <p>Yhteiset pelisäännöt ja turvallisuus: Luodaan yhdessä yhteiset pelisäännöt treeneihin, joita jokainen noudattaa. Keskustellaan harjoitusten turvallisuudesta, sääntöjen noudattamisesta, keskittymisestä, kavereiden kohtelusta sekä muista tärkeistä teemoista.</p> <p>Ryhmätehtävät: Ohjaaja antaa ryhmille tehtäviä, joiden mukaan ryhmän on toimittava. <i>Esimerkkejä: 1) ryhmällä yhteensä 4 jalkaa, 2 kättä ja yksi pää maassa. 2) ryhmällä 5 jalkaa, 1 polvi, 3 kättä ja yksi etusormi maassa.</i></p> <p>Ketjuhippa: Valitaan yksi tai kaksi pelaajaa hipaksi. Kun hippa saa kiinni, kiinniotettu ottaa hippaa kädestä kiinni ja he jatkavat muiden kiinniottamista yhdessä. Ketju kasvaa sitä mukaan, kun uusia pelaajia saadaan kiinni.</p> <p>Venyttelyt: Niskat, hartiat, olkapäät, ojentajat, rinta, selkä, kyljet, vatsat, pakarot, reidet, pohkeet.</p> <p>Lopetus: Ohjaaja kyselee fiiliksiä: "missä tänään onnistuit?" ja jakaa jokaiselle tehtävävihon sekä ohjeistaa sen käytössä. Ohjeistaa ensimmäisen viikon tehtävää: onnistuneet asiat voivat liittyä urheiluun, kouluun, kotitöihin tai ihan mihin vaan vaikka onnistumiseen mennä ajoissa nukkumaan! Asioita voi olla miten monta vaan ja niitä voi jatkaa erilliselle paperille, jos tila loppuu kesken. Lopuksi ohjaaja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.</p>
--	---	---