

**Latukone 8** TUISKUN LATUKONE-KOULUN TUNTISUUNNITELMA**TUNNIN AIHE:** Tasapaino ja rytmi**TUNNIN TAVOITTEET:** Kehittää tasapainoa ja oppia rytmittämään**VÄLINEET:** Pilli, kartioita, jokaisella lapsella sauvat mukana

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
Aloitus Ryhmytyminen	Ohjattavat ovat puolikaarissa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~ 5min	Esittely: Ohjaaja kyselee kuulumiset ohjattavilta ja kertoo tunnin teeman.
Liikkumistaidot, tasapaino	Rajataan pelialue kartioilla. ~ 10min	Patsashippa: Valitaan 1-2 hippaa. Kun hippa saa kiinni täytyy jäädä johonkin asentoon ja pelastaminen tapahtuu matkimalla patsaan asentoa.
Harjoitteet Tasapaino	Osa tehtävistä tehdään omalla paikallaan, osa edeten viivalta viivalle – etäisyys n.20m, ja osa viivaa pitkin kävellen. ~ 20min	Tasapainotehtävät: Kinkkaus, ensin toisella ja sitten toisella jalalla, koitetaan myös takaperin ja sivuttain. Vuoroloikat pysähdyksillä: kannattaa aloittaa lyhyistä loikista, jotta tasapainon pitäminen on helpompaa. Joka pysähdyksellä lasketaan kolmeen ja sitten vasta uusi loikka. Vaaka-kävely, joka askeleella käydään vaa'assa eli toinen jalka nousee korkealle ja käsillä kurotetaan kauas eteen. Varpaila kävely etu- ja takaperin. Viivalla kävely etu ja takaperin. 180 ja 360 astetta hyyt; yritetään pyörähtää sekä vasemmalle että oikealle päin niin paljon asteita kun päästään – hallittu ja tasapainoinen alastulo!
Reaktio, tasapaino, vartalonhallinta.	Merkitään kaksi viivaa n.20 metrin etäisyydelle toisistaan. ~ 20min	Reaktiolähdöt: Erilaisia lähtötapoja: vatsaltaan, selältään, istualtaan, kyykystä, yhdellä jalalla seisten, selkä menosuuntaan. Erilaisia lähtökäskyjä: äänimerkistä, liikkeestä (käden heilautus, pallon osuminen maahan), kosketus (ohjaaja koskee jokaisen selkään vuorollaan). Erilaisia etenemistapoja: juosten, karhukävely, sivulaukka, sauvat kädessä.

<p>Rytmi, liikkumistaidot</p> <p>Lopetus: Venyttelyt ja fiilikset</p>	<p>Merkitään kartioilla lähtöviiva ja reitti, jossa tötsien pujottelualue. ~ 20min</p> <p>Jokainen omalla paikallaan. ~ 15min</p>	<p>Viesti: Jaetaan ryhmä 3-4 joukkueeseen. Jokaisella joukkueella oma rata, jossa pujotteluosuus. Jokaisella viestinviejällä sauvat kädessä ja viesti etenee sauvajuosten, lisäksi merkityllä alueella täytyy pujotella tötsät. Vaihto tapahtuu käsikosketuksesta.</p> <p>Venyttely: Niskat, hartiat, olkapäät, yläselkä pyöristäen niin, että sauva laitetaan polvitaiteista, pidetään sauvasta kiinni ja pyöristetään selkää ylöspäin, vatsalihakset, ravistellaan koko kehoa.</p> <p>Lopetus: Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kyselee fiiliksiä ja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.</p>
--	---	--