


**Latukone 6** TUISKUN LATUKONE-KOULUN TUNTISUUNNITELMA

**TUNNIN AIHE:** Kerrataan tuntien 4 ja 5 keskeisimpiä asioita

**TUNNIN TAVOITTEET:** Laskuasento, koordinaatio, ketteryys

**VÄLINEET:** Pilli, kartioita, palloja, askeltikkaat, jokaisella lapsella sauvat mukana


TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<p><b>Aloitus</b> Ryhmäytyminen</p> <p><b>Harjoitteet</b> Laskuasennon muistelu, liikkumistaidot</p> <p>Ketteryyden, koordinaation herättely</p> <p><b>Testirata</b></p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~ <b>5min</b></p> <p>Merkitään kolme viivaa, joiden etäisyydet noin 15-20m. Rajataan myös sivurajat. ~ <b>10min</b></p> <p>Alueella vapaasti jonossa liikkuen. ~ <b>10min</b></p> <p>Rakennetaan testirata, jossa testataan laskuasentoa, koordinaatiota ja ketteryyttä. Ohjattavat voidaan jakaa kolmeen ryhmään, jokainen ryhmä aloittaa eri rastilta. Jokainen suorittaa vuorollaan testirastin ja ohjaaja merkitsee ylös ohjattavien taitoja.</p>	<p><b>Esittely:</b> Ohjaaja kyselee ohjattavilta kuulumisia. Kertoo tunnin teeman: kertaustunti, jolla kerrataan ja leikkimielisesti testataan tunneilla 4 ja 5 opittuja asioita. Ohjattavat suorittavat testiradan. Onnistuneista suorituksista saa Tuisku-merkin passiin.</p> <p><b>Ylämäki-tasainen-alamäki leikki:</b> Leikki on tuttu maa-meri-laiva, jossa ohjaajan huudosta täytyy siirtyä sille viivalle, joka huudetaan. Lisätehtävänä ylämäki -viivalla ohjattavien täytyy ottaa ylämäkiihtoa muistuttava asento, tasaisella tasaisen maaston hiihtoasento ja alamäessä laskuasento. Sauvat pelissä mukana.</p> <p><b>Seuraa johtajaa:</b> Ohjaaja johtaa ainakin alussa porukkaa. Tehdään erilaisia ketteryyteen ja koordinaatioon liittyviä asioita; askeltikkaissa, X-hyppely edeten, eläinliikkeitä, juoksua eri tyylein ja -päin, laukka-askeleet, haetaan sauvat ja kävellään/juostaan niiden kanssa, otetaan laskuasento.</p>

<p>Onnistuuko koordinaatiotehtävät?</p>	<p>~ 10min</p>	<p>1. <b>Koordinaatio:</b> Askeltikkaissa askellus, vinkkejä voi katsoa <a href="https://bit.ly/2y5ADHi">https://bit.ly/2y5ADHi</a>, X-hyppely, juoksu etu- ja takaperin, kiertojuoksu, kävely.</p>
<p>Onnistuuko ketteryystrastin tehtävät nopeasti ja hallitusti?</p>	<p>~ 10min</p>	<p>2. <b>Ketteryys:</b> Tötsien kääntäminen, juoksu eteenpäin, merkin kohdalla sivulaukka seuraavalle merkille ja paluu takaisin toinen kylki edellä, jonka jälkeen merkiltä juoksu takaisin.</p>
<p>Muistaako laskuasennon ydinkohdat: sauvat kainalossa, kyynärpäällä nojaaminen polviin, polvissa jousto? Meneekö sauvakävely oikein; vastakkainen käsi ja jalka yhtä aikaa edessä?</p>	<p>~ 15min</p>	<p>3. <b>Laskuasento ja sauvakävely:</b> Laskuasennon näyttäminen: tässä pisteellä sauvat, joiden kanssa asento näytetään. Sauvakävely ja juoksu merkkien välillä.</p>
<p>Ketteryys, välineenkäsittelytaito</p>	<p>Merkitään pelialue kartioilla. ~ 15min</p>	<p><b>Kaikki polttaa kaikki/hyllypallo:</b> 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 leikkialueen 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, joka sen heitti, palaa (jos koppia ei saa=pudottaa pallon käsistä, itse palaa).</i></p>
<p><b>Lopetus:</b> Venyttelyt ja fiilikset</p>	<p>Jokainen omalla paikallaan. ~ 15min</p>	<p><b>Venyttelyt:</b> Niskat, hartiat, olkapäät, ojentajat, rinta, selkä, kyljet, vatsat, pakarot, reidet, pohkeet, nilkat.</p> <p><b>Lopetus:</b> Ohjaaja kysyy fiiliksiä: "Missä tänään onnistuit?", jakaa suoritusmerkit ja toivottaa tervetulleeksi seuraavalle kerralle.</p>