

**Latukone 9** TUISKUN LATUKONE-KOULUN TUNTISUUNNITELMA**TUNNIN AIHE:** Kerrataan tuntien 7 ja 8 keskeisimpiä asioita**TUNNIN TAVOITTEET:** Tasapaino, rytmi**VÄLINEET:** Pilli, kartioita, askeltikkaat, jokaisella lapsella sauvat mukana

| TAVOITTEET<br>Kehitettävät taidot                         | AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI<br>Oppitunnin kesto 90 min                                                                                                                                                                            | HARJOITTEET<br>Tunnin kulku                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aloitus</b><br>Ryhmytyminen                            | Ohjattavat ovat puolikaarissa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~ <b>5min</b>                                                                                                                                      | <b>Esittely:</b> Ohjaaja kyselee ohjattavilta kuulumisia. Kertoo tunnin teeman: kertaustunti, jolla kerrataan ja leikkimielisesti testataan tunneilla 7 ja 8 opittuja asioita. Ohjattavat suorittavat testiradan. Onnistuneista suorituksista saa Tuisku-merkin passiin.                                                   |
| <b>Harjoitteet</b><br>Rytmytyssauvoilla                   | Merkitään kolme viivaa, joiden etäisyydet noin 15-20m. Rajataan myös sivurajat. ~ <b>10min</b>                                                                                                                                   | <b>Ylämäki-tasainen-alamäki:</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. Pelissä sauvat mukana. |
| <b>TAI</b>                                                | <b>TAI</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>TAI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Rytmytyssauvoilla, tasapaino, testiradan valmistautuminen | Vapaasti alueella liikkuessa. ~ <b>10min</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Kapteeni käskee:</b> Ohjaaja on kapteeni, ja aina kun sanoo "kapteeni käskee" lapset tekevät. Jos sanoo jotain muuta, esimerkiksi "kapteeni sanoo" tehtävää ei saa totella. Tehtäviksi erilaisia tasapaino- ja rytmitehtäviä, sekä eläinliikkeitä ja -asentoja. Sauvat voivat olla mukaan tekemisessä.                  |
| <b>Testirata</b>                                          | Rakennetaan testirata, jossa testataan rytmiä ja tasapainoa. Ohjattavat voidaan jakaa kolmeen ryhmään, jokainen ryhmä aloittaa eri rastilta. Jokainen suorittaa vuorollaan testiradan ja ohjaaja tarkkailee ohjattavien taitoja. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                        |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Osaako ohjattava rytmittää sauvoilla ja onko liike muutoin rytmikkään näköistä?</p> | <p>~ 10min</p>                                | <p>1. <b>Rytmi:</b> Askeltikkailla eteneminen eritavoin (ilman ja sauvojen kanssa), sauvajuoksua, sauvakävelyä.</p>                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Ymmärtääkö ohjattava viestiharjoitteen?</p>                                         | <p>~ 10min</p>                                | <p>2. <b>Viesti:</b> 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>Ymmärtääkö ohjattava reaktioharjoitteet?</p>                                        | <p>~ 10min</p>                                | <p>3. <b>Reaktioharjoite:</b> Ohjaajan merkistä ohjattavat saavat lähteä liikkumaan kohti "maalia". Lähtöasentoja tulee vaihdella: silmät kiinni, yhdellä jalalla seisten, selkä ohjaajaan päin, kykystä, päin- ja selinmakuulta ym. Ohjaajan tulee myös muuttaa lähtömerkkiä: pilli, taputus, eri sanat, kosketus ym.</p> |
| <p>Onnistuuko ohjattava säilyttämään tasapainon liikkeessä sekä paikallaan?</p>        | <p>~ 10min</p>                                | <p>4. <b>Tasapaino:</b> hypyt eri suuntiin, yhdellä jalalla seisonta 10s, viivalla kävely etu- ja takaperin, loikat pysähdyksillä,</p>                                                                                                                                                                                     |
| <p>Ryhmytyminen, suunnittelu, harjoitteiden omaksuminen</p>                            | <p>Ohjaajan johdolla puolikaassa. ~ 20min</p> | <p><b>Suunnitellaan viimeisen kerran ohjelmaa:</b> Lapset valitsevat erilaisia harjoitteita, joita he ohjaavat / tekevät yhdessä vanhempien kanssa.</p>                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Lopetus:</b><br/>Venyttelyt ja fiilikset</p>                                     | <p>Jokainen omalla paikallaan. ~ 15min</p>    | <p><b>Venyttely:</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>                                           |