



## TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA

**TUNNIN AIHE:** Tasapaino, kehonhallinta

**TUNNIN TAVOITTEET:** Tasapainon kehittäminen, kehonhallinnan parantaminen, yhteistyö muiden kanssa, muiden kannustaminen, epäonnistumisten ja onnistumisten käsittely.

**VÄLINEET:** Kartioita, palloja, liivejä, pilli

TAVOITTEET	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90 min	Tunnin kulku
<p><b>Aloitus</b> Muihin tutustuminen, ryhmäytyminen</p> <p><b>Harjoitteet</b> Yhteistyö muiden kanssa, kehonhallinta, tasapaino</p> <p>Yhteistyö muiden kanssa, kehonhallinta</p> <p>Tasapaino, kehonhallinta, onnistumisten ja epäonnistumisten käsittely</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. <b>~5min</b></p> <p>Asetutaan ympyrämuodostelmaan, sisä- ja ulkorinkiin. <b>~10min</b></p> <p>Rajataan pelialue kartioilla. <b>~15min</b></p> <p><b>~15min</b></p>	<p><b>Esittely:</b> Ohjaaja kertoo tunnin teeman. Jokainen urheilija kertoo vieressä olevan urheilijan nimen; "Tässä on ..."</p> <p><b>Lontoon bussi:</b> Leikkijät liikkuvat sisä- ja ulkopiirissä "ympäri maapalloa" eri suuntiin. Jokaisella on oma pari, joka liikkuu eri piirissä. Ohjaajan huudosta suoritetaan oman parin kanssa liike (Lontoon bussi= parin kanssa konttausasennossa päällekkäin, cowboy= toinen hevosena kontillaan ja toinen heiluttaa lassoja, parisänky= parin kanssa maataan vierekkäin, kerrossänky= parin kanssa rapuasennossa päällekkäin), jonka suorittamisen jälkeen liikkuminen piireissä jatkuu.</p> <p><b>Kahden tulen välissä:</b> Sama idea kuin polttopallossa, mutta pelikenttänä toimii alue, joka on jaettu kahteen yhtä suureen osaan. Peliä pelataan kahdessa joukkueessa, jotka yrittävät polttaa toisen alueen pelaajia. Lisäksi molemmilla joukkueilla saa olla yksi tornipelaaja, joka saa pelata vastakkaisen joukkueen alueen takana, jotta polttaa voi useammasta suunnasta. Palaneet pelaajat siirtyvät tornin avuksi. Voittajajoukkue on se, jolla on viimeisenä pelaajia virallisella pelialueella. Liikkumista voidaan muokata: varpaillaan, yhdellä jalalla, tasaloikin yms.</p> <p><b>Tasapainotehtävät:</b> Yhdellä jalalla seisominen, yhdellä jalalla seisominen ja kosketus maahan, luisteluloikat pysäytyksellä, tasajalkahyppy alastulo yhdellä jalalla, tasajalkahyppy eteen ja alastulo yhdellä jalalla, tasajalkahyppy ympäri, tasajalkahyppy ympäri ja alastulo yhdellä jalalla.</p>

<p>Kehonhallinta, tasapaino, yhteistyö muiden kanssa, onnistumisten ja epäonnistumisten käsittely</p> <p>Yhteistyö muiden kanssa, kehonhallinta, muiden kannustaminen</p>	<p><b>~10-15 min</b></p> <p>Jaetaan ryhmä 2-4 joukkueeseen. <b>~15min</b></p>	<p><b>Tasapaino ja kehonhallinta parin kanssa:</b> Kukkotappelu parin kanssa, pari hyppää ilmaan ja toinen tönäisee ilmalentovaiheessa sivulta/takaa. Hyppääjän laskeuduttava hallitusti alas, ensin kahdella jalalla ja jos onnistuu, yhdellä jalalla. <i>Kokeillaan tasapainotehtävissä omia rajojaan, epäonnistumiset kuuluvat harjoitteluun ja sitä kautta tapahtuu oppimista parhaiten. Iloitaan onnistumisista ja kannustetaan muita!</i></p> <p><b>Erilaiset viestit: Palo jalkojen välistä:</b> Jonon ensimmäinen vierittää pallon kaikkien jalkojen välistä ja jonon viimeinen nappaa pallon kiinni ja siirtyy ensimmäiseksi vierittämään palloa (voittajajoukkue on se, jossa jokainen on vierittänyt pallon esim. 2 kertaa tai joka on päässyt jonossa liikkuen kentän päästä päähän). Peliä voi muunnella esimerkiksi siten, että jonon viimeinen siirtyy eteen ylittämällä muut pelaajat, jotka ovat menneet nopeasti mahalleen.</p> <p><b>Pujotteluviesti:</b> Jonoissa pidetään edessä ja takana olevan käsistä kiinni korkealla, jonon viimeinen lähtee pujottelemaan kaikkien käsien alta ja saadessaan ensimmäisen vapaasta kädestä kiinni hän huutaa "hep", jolloin seuraava voi lähteä liikkeelle (edetään esim. jokainen 2 kertaa tai kentän päästä päähän).</p> <p><b>Jonoviesti:</b> Ensimmäisellä kierroksella 1. joukkueen jäsen käy kiertämässä tötsän, toisella kierroksella hän ottaa taakseen jonoon yhden jäsenen lisää, kolmannella taas yhden jne., se joukkue kumman kaikki jäsenet ovat juosseet nopeammin tötsän ympäri, voittaa (peliä pelataan useampi kierros järjestystä vaihdellen, jotta kaikille tulee yhtä paljon etenemistä)</p>
<p>Yhteistyö, kestävyys</p> <p><b>Lopetus:</b> Venyttelyt ja fiilikset</p>	<p><b>~10-15 min</b></p> <p><b>~5min</b></p>	<p><b>Loppuverryttely:</b> Juostaan ja kävellään yhdessä sovittu lenkki rauhallisesti</p> <p><b>Venyttelyt ja lopetus:</b> Niskat, hartiat, olkapäät, ojentajat, rinta, selkä, kyljet, vatsat, pakarot, reidet, pohkeet. Samalla ohjaaja kyselee fiiliksiä: "missä tänään onnistuit?" Lopuksi ohjaaja käy läpi tämän viikon kotitehtävän: epäonnistuminen voi liittyä jälleen ihan mihin vain. Mieti erityisesti miltä se tuntui. Lopuksi ohjaaja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.</p>