



Latukone 3

TUISKUN LATUKONE-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



TUNNIN AIHE: Kerrataan tuntien 1 ja 2 tekniikka-asiat

TUNNIN TAVOITTEET: Alastulo, pysähtyminen, kiipeäminen

VÄLINEET: Pilli ja kartioita

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
Aloitus Ryhmäytyminen	Kaikki ovat yhdessä piirissä/ puolikaassa. ~ 10min	Esittely: Ohjaaja kyselee ohjattavilta kuulumisia. Kertoo mitä harjoituksissa tullaan tekemään. Kertaus-/ testikerta: käydään läpi tekniikka-asiat jonka jälkeen ohjattavat suorittavat testiradan. Onnistuneista suorituksista saa Tuisku-merkin passiin.
Perusmotoriset taidot	Merkitään kolme aluetta ja nimetään ne. ~ 10min	Maa-Meri-Laiva: Ohjaaja huutaa satunnaisesti jonkun alueen nimen ja ohjattavien tehtävänä on hiihtää kyseiselle alueelle. Se joka tulee alueelle viimeisenä, siirtyy huutajan rooliin. http://bit.ly/2ssqa4K
Harjoitteet Liikkumistaidot	Kerrataan loivassa mäessä. ~ 10min	Kiipeäminen: Mäen päälle nousemista, miten eri tavoin mäen voi nousta. Annetaan ohjattavien itse oivaltaa.
Tasapainotaidot	Kerrataan loivassa mäessä. ~ 10min	Alastulo: Ohjataan ohjattaville oikea laskuasento. Lasketaan ladulla ja ladun keskellä. Lasketaan mäkeä myös auraamalla ja käännöksiä tekemällä: aurakäännökset: http://bit.ly/2r1Oi4D
Tasapainotaidot	Kerrataan loivassa mäessä. ~ 10min	Pysähtyminen: Tehdään erilaisia pysähtymisiä: aurapysähdys: http://bit.ly/2rh4IQr , hockeystop: http://bit.ly/2rgR4wU ja http://bit.ly/2sj6NeE , sondrestop: http://bit.ly/2sdLiem

<p>Testirata</p> <p>Osaako ohjattava nousta mäkeä ylöspäin?</p> <p>Tietääkö ohjattava oikean laskuasennon? Osaako laskea mäkeä auraten?</p> <p>Osaako ohjattava pysähtyä hallitusti? Osaako ohjattava pysähtyä eri tavoilla (aurapysähdys, hockeystop, sodrestop)?</p> <p>Lopetus: Fiilikset</p>	<p>Rakennetaan testirata, jossa on 3 rastikohtaa. Ohjattavat voidaan jakaa kolmeen ryhmään, jokainen ryhmä aloittaa eri rastilta. Jokainen suorittaa vuorollaan testirastin ja ohjaaja merkitsee ylös ohjattavien taitoja.</p> <p>Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. ~ 10min</p> <p>Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. ~ 10min</p> <p>Suoritetaan omalla rastilla ohjaajan kanssa. ~ 10min</p> <p>~ 10min</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kiipeäminen 2. Alastulo 3. Pysähtyminen <p>Lopetus: Missä tänään onnistuit? Käydään yhdessä läpi fiiliksiä. Ohjaaja antaa kaikille suoritusmerkinnän taitojen osaamisesta.</p>
--	---	--