

**Latukone 10** TUISKUN LATUKONE-KOULUN TUNTISUUNNITELMA**TUNNIN AIHE:** Liikkuminen yhdessä**TUNNIN TAVOITTEET:** Monipuolista liikkumista yhdessä vanhempien kanssa**VÄLINEET:** Pilli, kartioita, palloja, askeltikkaat, jokaisella lapsella sauvat mukana

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<b>Aloitus</b> Ryhmäytyminen	Kaikki ovat yhdessä piirissä/puolikaassa.	<b>Aloitus:</b> Ohjaaja kertoo tunnin teeman: lapset toimivat yhdessä vanhempien kanssa, mahdollisesti ohjaten harjoitteita. Lopuksi annetaan suoritusmerkit ja diplomit Tuiskun Latukone -kouluun osallistumisesta.
<b>Tehtävärastit</b> Ohjaaminen ja yhdessä tekeminen	~ 15min	<b>Energian purku / alkuleikki:</b> Lasten valitsema leikki. Esimerkiksi: Liike ja seis.
	~ 10min	<b>Harjoite 1:</b> Lasten valitsema harjoite. Esimerkiksi: reaktioharjoitteita.
	~ 15min	<b>Harjoite 2:</b> Lasten valitsema harjoite. Esimerkiksi: askeltikkaat.
	~ 10min	<b>Harjoite 3:</b> Lasten valitsema harjoite. Esimerkiksi: hyppyjä ja tasapainoharjoitteita.
	~ 15min	<b>Loppu leikki:</b> Lasten valitsema peli / leikki. Esimerkiksi: ryhmätehtäviä.

<p><b>Lopetus:</b> Fiilikset</p>	<p>Kaikki ovat yhdessä piirissä/puolikaassa. ~ <b>15min</b></p>	<p><b>Lopetus:</b> Venytellään etu- ja takareidet, pohkeet, nilkat, lonkankoukistaja, vatsa- ja selkälihakset sekä pakarat. Samalla ohjaaja kyselee fiiliksiä koko lajikoulusta ja kertoo ohjattavien kehittyneen loistaviksi Latukoneiksi. Ohjaaja merkitsee jokaisen ohjattavan passiin viimeisen merkinnän ja antaa kaikille Tuiskun Latukone- diplomien.</p>
--------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------