

**Latukone 5 TUISKUN LATUKONE-KOULUN TUNTISUUNNITELMA****TUNNIN AIHE:** Koordinaatio, ketteryys**TUNNIN TAVOITTEET:** Harjoitellaan koordinaatiotaitoja sekä ketteryyttä**VÄLINEET:** Pilli, kartioita, askeltikkaat, palloja

| TAVOITTEET Kehitettävät taidot | AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min | HARJOITTEET Tunnin kulku |
|---|---|--|
| Aloitus Ryhmäytyminen | Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~ 5min | Esittely: Ohjaaja kyselee kuulumiset ohjattavilta ja kertoo tunnin teeman. |
| Nimien muistelu, välineen käsittely | Asetutaan piiriin niin, että jokainen näkee toisensa. ~ 10min | Pidä pallo piirissä: Piirissä ohjaaja aloittaa sanomalla jonkun nimen ja heittämällä pallon hänelle. Pallon saanut jatkaa sanomalla jonkun toisen nimen ja heittämällä pallon hänelle. Aina kun pallo on käynyt, täytyy siitä merkiksi nosta käsi ylös. Viimeinen, joka pallon saa heittää pallon ohjaajalle sanoen hänen nimen. Tässä vaiheessa kaikki voivat laskea kätensä alas. Toistetaan kierros samassa järjestyksessä. Jos pallo liikkuu helposti, voidaan perään laittaa toinen pallo kiertämään samaa rataa. |
| Harjoitteet Ketteryys, välineen käsittelytaidot | Merkitään pelialue kartioilla/viivoilla. ~ 10min | Kaikki polttaa kaikkia/hyllypallo: 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> |
| Koordinaatio | Merkitään kaksi viivaa n. 15-20 metrin etäisyydelle toisistaan. ~ 15min | Kirjainetenemiset: Edetään viivalta toiselle pomppien tasahyppyjä, toistaen samalla X ja I -kirjaimia vartalosta muodostaen (ikään kuin X-hyppely edeten.). Kun tämä helppo lisätään X-Y-I. Y-kirjaimessa jalat yhdessä kädet ylhäällä auki. Jos tämä onnistuu, muodostetaan T-A-X-I, T:ssä jalat yhdessä kädet sivuilla, A:ssa kädet vartalossa kiinni jalat auki. |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Ketteryys, koordinaatio</p> | <p>Askeltikkaissa vuorotellen, askeltikkaita olisi hyvä olla useampi. ~ 15min</p> | <p>Askeltikasharjoitteet: Tutustutaan askeltikkaisiin, tehden erilaisia harjoitteita. Vinkkejä voit katsoa videolta: https://bit.ly/2y5ADHi.</p> |
| <p>Koordinaatio, ketteryys</p> | <p>Asetetaan tötsiä alueelle oikein- ja väärinpäin, jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen. ~ 15min</p> | <p>Tötsän kääntelykisa: Toisen joukkueen tarkoitus on kääntää nurinpäin olevat tötsät oikeinpäin ja toinen joukkue tekee päinvastoin. Yhden erän pituus 1,5-2min. Voidaan määrätä myös ryhmille omat värit, joita kääntävät vuoroin oikein ja nurin päin.</p> |
| <p>Lopetus: Venyttelyt ja fiilikset</p> | <p>Jokainen omalla paikallaan. ~ 15min</p> | <p>Venyttelyt: Niskat, hartiat, olkapäät, ojentajat, rinta, selkä, kyljet, vatsat, pakarot, reidet, pohkeet, nilkat.</p> <p>Lopetus: Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kyselee fiiliksiä ja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.</p> |