

Lumitykki 10

TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA

TUNNIN AIHE: Toivekerta

TUNNIN TAVOITTEET: Yhdessä tekeminen, yhteen hiileen puhaltaminen, kehon hallinta, sanallinen itsensä ilmaisu, rentoutus/mielikuvaharjoitus

VÄLINEET: Kartioita, palloja, liivejä, pilli

TAVOITTEET	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90 min	Tunnin kulku
Aloitus Muihin tutustuminen, ryhmäytyminen	Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~5min	Esittely: Ohjaaja toivottaa jokaisen tervetulleeksi ja kertoo mitä tänään tehdään.
Harjoitteet	Toiveiden mukaan kasattu tunti	
Rentoutus:	~10min	Venyttelyt ja rentoutus: Venytellään kiristävä paikat ja lopuksi rentoutus, jossa matkataan omiin unelmiin. Ohjaaja voi opastaa unelmakuvan rakentamista seuraavasti: <i>Mieti mikä on sinun unelmasi tällä hetkellä... Minkä tunteen se sinulle tuo, ota se tunne käyttöösi nyt... Miltä siellä näyttää, kun unelma on saavutettu. Minkälaisia ääniä ja tuoksua siellä on?... Oletko yksin saavuttanut unelmasi vai onko sinulla taustajoukko...</i> Rentoutus voi kestää 2-5 min
Lopetus, kotitehtäväkorttien läpikäynti, palautteen antaminen	~10min	Lopetus: Ohjaaja käy läpi jokaisen kotitehtävävihon: minkälaisia fiiliksiä yhteisharjoituksista on ollut ja miten kotitehtävät ovat sujuneet. Tehtävävihon viimeiselle sivulle jokainen kerää positiivisen ajatuksen muilta ryhmäläisiltä ja ohjaajalta. Kommentti voi olla esimerkiksi asia, jossa vihon omistaja on hyvä, millainen hän on luonteeltaan tai jokin muu kehu.