

**Latukone 3** TUISKUN LATUKONE-KOULUN TUNTISUUNNITELMA**TUNNIN AIHE:** Kerrataan tuntien 1 ja 2 keskeisimpiä asioita**TUNNIN TAVOITTEET:** Liikkumistaidot, vartalonhallinta, tehtävien hahmottaminen**VÄLINEET:** Kartioita, pilli, liivejä/palloja

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
Aloitus Ryhmäytyminen	Ohjattavat ovat yhdessä piirissä/puolikaassa. ~ 5min	Esittely: Ohjaaja kyselee ohjattavilta kuulumisia. Kertoo tunnin teeman: kertaustunti, jolla kerrataan ja leikkimielisesti testataan tunneilla 1 ja 2 opittuja asioita. Ohjattavat suorittavat testiradan. Onnistuneista suorituksista saa Tuisku-merkin passiin.
Harjoitteet Liikkumistaidot, ryhmäläisten nimien muistelu	Rajataan pelialue kartioilla. ~ 10min	Liike ja seis: Liikutaan merkityllä alueella esim. kävellen, juosten, hyppien, hiipien. Ohjaaja huutaa jonkun nimen ja miten henkilön läheisyyteen järjestäytyään. <i>Esimerkiksi: Matti ja jono! Jolloin muiden tehtävä on muodostaa jono Matin taakse. Muita järjestäytymistapoja ympärille, riviin jne.</i>
Liikkumistaidot, vartalon hallinta	Rajataan pelialue kartioilla. ~ 10min	Eläinliikkeet: Muistellaan eläinliikkeitä kokeilemalla niitä. Sen jälkeen Eläinhippa: ohjattavat saavat valita, millä eläinliikkeellä leikissä edetään. Voidaan leikkiä vaihtuvalla hipalla tai X-hippa tyyliä. Eläinliikettä voidaan vaihtaa (mittarimato, karhu, rapu, kenguru, jänis, gorilla).
Liikkumistaidot, suunnanmuutokset	Asetetaan tötsiä alueelle oikein- ja väärinpäin, jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen. ~ 10min	Tötsänpääntelykisa: 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>Sääntöjen noudattaminen, hahmottaminen, reaktiokyky, liikkumistaidot</p> <p>Testirata</p> <p>Pystyykö hallitsemaan vartalonsa? ~ 10min</p> <p>Onnistuuko liikkuminen ja suunnanmuutokset jouhevasti? Onnistuuko pysähtyminen merkittyyn kohtaan? ~ 10min</p> <p>Osaako noudattaa annettuja ohjeita ja hahmottaa mitä, kuuluu tehdä. ~ 10min</p> <p>Lopetus: Venyttelyt ja fiilikset</p>	<p>Merkitään lähtö ja n. 10-15m päähän tehdään ristinolla taulukko. Ohjattavat jaetaan vähintään 2 joukkueeseen. Jokainen joukkue saa 3 samanväristä merkkiä (esim. tötsää, hernepusia, liiviä, palloa). ~ 10min</p> <p>Rakennetaan testirata, jossa testataan liikkumistaidot, vartalonhallintaa, suunnanmuutoksia ja tasapainoa. Ohjattavat voidaan jakaa kolmeen ryhmään, jokainen ryhmä aloittaa eri rastilta. Jokainen suorittaa vuorollaan testirastin ja ohjaaja merkitsee ylös ohjattavien taitoja.</p> <p>Kaikki ovat puolikaareissa tai ringissä. ~ 15min</p>	<p>Ristinolla: Tarkoituksena on saada taulukkoon 3 merkin suora. Ohjaajan merkistä joukkueiden ensimmäiset kilpailijat lähtevät kohti ristinolla taulukkoa. Asettavat oman merkinsä siihen ja palavat takaisin lähtöön. Käsikosketuksesta seuraava lähtee kohti taulukkoa, asettaa merkinsä siihen ja palaa takaisin. Mikäli 3 merkin suoraa ei saada muodostettua, liikkuu neljäs kilpailija taulukolle ja siirtää yhtä omanväristä merkkiä. Se joukkue kumpi on saanut ensin 3 suoran on voittaja. (Liikkumistapoja voidaan vaihdella).</p> <ol style="list-style-type: none"> Vartalonhallinta: Karhukävelyllä eteneminen, lankkuasento, mittarimato. Liikkumistaidot/Suunnanmuutokset: Tötsien koskettaminen, takaperin eteneminen, sivulaukka, juokseminen ja viivalle pysähtyminen Reaktioharjoitus: eri asennoista liikkeelle lähtö, eri tapoja liikkua ”maaliin”, eri tapoja lähettää matkaan äänimerkit/liike/kosketus <p>Venyttelyt: Niskat, hartiat, olkapäät, ojentajat, rinta, selkä, kyljet, vatsat, pakarot, reidet, pohkeet.</p> <p>Lopetus: Ohjaaja kysyy fiiliksiä: ”Missä tänään onnistuit?”, jakaa suoritusmerkit ja toivottaa tervetulleeksi seuraavalle kerralle.</p>
--	---	--