

Lumitykki 3

TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA

TUNNIN AIHE: Nopeus, reaktio**TUNNIN TAVOITTEET:** Nopeuden ja reaktion kehittäminen, keskittyminen, toisen suorituksen arviointi, reilu pelaaminen.**VÄLINEET:** Kartioita, palloja, liivejä, pilli, omat kävelysauvat jokaisella

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<p>Aloitus Muihin tutustuminen, ryhmäytyminen</p> <p>Harjoitteet Kestävyyden harjoittaminen, toisen suorituksen tarkkailu</p> <p>Reaktion harjoittaminen, reilu pelaaminen, keskittyminen</p> <p>Reaktio, nopeus, ketteryys, ryhmätyöskentely, keskittyminen</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~5min</p> <p>Kuljetaan yhdessä sopivan mittainen lenkki. ~15min</p> <p>Asetutaan sopivan kokoiseen rinkiin. ~5min</p> <p>Jakaudutaan kolmen hengen ryhmiin (jos ei mene tasan, sitten muutama pari). Jokaiselle ryhmälle tehdään kaksi kolmiota/neliötä asettamalla tötsät kuvioden kulmiin ja niistä 10-15m päähän tehdään maaliviiva ~15min</p>	<p>Esittely: Ohjaaja toivottaa tervetulleeksi ja kertoo tunnin teeman. Kerrataan edelliskerran tyyliin nimet, ohjaaja voi kannustaa ryhmäläisiä sekoittamaan järjestystään, mikäli samat henkilöt aina vierekkäin.</p> <p>Sauvakävely: Käydään alkumatkasta sauvakävelyn tekniikkaa läpi ja muistellaan asioita edellisiltä viikoilta: rytmi, vastakkainen jalka ja käsi yhtä aikaa maahan, työntö menee loppuun asti. Jokaiselle valitaan pari ja lämmittelyn ajan heidän tehtävinään on katsoa toisen tekniikkaa ja antaa palautetta. Ohjaaja voi muistuttaa ydinkohdista ja toisen tarkkailusta ajoittain. Helppoihin maastonkohtiin (alamäet, tasaiset) voi ottaa kevyttä sauvajuoksua.</p> <p>Sauvarinki: Jokaisella on yksi sauva. Asetutaan rinkiin, noin. 1-3m välimatkoin toisistaan. Ohjaajan merkistä täytyy vaihtaa paikkaa, samalla pyrkien nappaamaan edellisen sauva. Siirtyminen tapahtuu kaikilla samaan suuntaan, joko myötä- tai vastapäivään.</p> <p>Kulmapeli: Ryhmät nimeävät omien kuvioden kulmat (molempien kuvioden samoilla kulmilla samat nimet). Kaksi (tai yksi jos pari) pelaajaa asettuu kumpikin oman neliön/kolmion sisään. Kolmas ryhmästä toimii pelin ohjaajana ja huutaa 5-7 kertaa jonkin kulman nimen ja haluamassaan kohdassa "Hep". Pelaajien on koskettava sitä tötsää, jonka nimen ohjaaja aina huutaa ja hep-merkistä spurtettava eteenpäin maaliviivalle. Jokainen toimii vuorollaan pelin ohjaajana. Kulmat on hyvä olla riittävän etäällä toisistaan, että tulee liikettä.</p>

<p>Ketteryyys, nopeus, reaktio, ryhmätyöskentely, reilu pelaaminen</p> <p>Kestävyys, reilu pelaaminen, toisen suorituksen tarkkailu</p> <p>Reilu pelaaminen, reaktio, ketteryyys, ryhmätyöskentely</p> <p>Lopetus: Venyttelyt ja Fiilikset</p>	<p>Asetetaan tötsiä tasamäärä oikein- ja nurinpäin merkitylle alueelle ~15min</p> <p>Kuljetaan yhdessä sopivan mittainen lenkki ~10-15 min</p> <p>Jaetaan ryhmä 2 joukkueeseen, merkitään pelialue ja kerrataan säännöt. ~10-15 min</p> <p>~5min</p>	<p>Kupit ja hatut: Jakaudutaan 2-3 joukkueeseen. (n.5 pelaajaa/joukkue). Kaksi joukkuetta pelaa yhtä aikaa. Toisen joukkueen tarkoitus on kääntää tötsiä oikeinpäin ja toisen nurinpäin 1,5-2,5 min ajan. Kun aika loppuu lasketaan kummalla joukkueella on enemmän tötsiä omalla tavallaan käännettyinä.</p> <p>Palauttelu sauvakävelen: Kävellään rauhallisesti välipalautus sauvojen kanssa. Voidaan miettiä palautteen antamista, oliko kaverin suorituksen tarkkailu hankalaa? Miltä palautteen antaminen/saaminen tuntui? Mietitään, miten on hyvä ja reilu tapa kertoa palautetta.</p> <p>Jalkapallo/ultimate: Jakaudutaan kahteen joukkueeseen ja päätetään kumpaan päätyyn joukkueet pelaavat.</p> <p>Lopetus: Ohjaaja kyselee fiiliksiä: ”missä tänään onnistuit?”, kertoo viikon tehtävän ja antaa siihen vinkkejä: pallopelin tai pallon kanssa temppuilun voi toteuttaa yksin tai kavereiden/perheen kanssa kotona tai koulussa. Se voi olla esimerkiksi jalkapalloa, pesäpalloa, koripalloa, lentopalloa tai salibandyä. Toiminta voi olla kunnan peliä tai vaan erilaisten taitojen opettelua: kuljettaminen, potkaiseminen, syöttäminen, lyöminen, heittäminen, pomputtelu jne.! Lopuksi ohjaaja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.</p>
---	--	--