

Lumitykki 9

TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA

TUNNIN AIHE: Nopeus, ketteryys

TUNNIN TAVOITTEET: Nopeuden ja ketteryyden kehittäminen, kekseliäisyys, onnistumisten ja epäonnistumisten käsittely, sääntöjen noudattaminen, ryhmätyöskentely

VÄLINEET: Kartioita, aitoja/esteitä, koordinaatitikkaat, palloja, liivejä, pilli

TAVOITTEET	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90 min	Tunnin kulku
<p>Aloitus Muihin tutustuminen, ryhmäytyminen</p> <p>Harjoitteet Lämmittely, koordinaatio, ketteryys, kekseliäisyys</p> <p>Ketteryys, nopeus, kekseliäisyys, sääntöjen noudattaminen, onnistumisten ja epäonnistumisten käsittely.</p> <p>Nopeus, ketteryys, reaktio, sääntöjen noudattaminen, kekseliäisyys</p> <p>Nopeus, ketteryys, sääntöjen noudattaminen, ryhmätyöskentely</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~5min</p> <p>Yhdessä ryhmänä edeten ~15min</p> <p>Rakennetaan yhdessä ketteryysrata ja käydään se läpi, jotta jokainen tietää miten toimia. ~20min</p> <p>Merkitään lähtöviiva ja maaliviiva ~10min</p> <p>Merkitään jokaisen joukkueen pesä, asetetaan aarrekammio yhtä etäälle jokaisesta pesästä ja asetetaan aarteet pesään. ~15min</p>	<p>Esittely: Ohjaaja kertoo tunnin teeman.</p> <p>Kävely/juoksu: Lämmitellään yhdessä juosten/kävellen. Matkalla tehdään koordinaatioharjoituksia: polvennostajuoksu, pakarajuoksu, saksijuoksu, sivulaukka, ristiaskeljuoksu. Voi kysellä urheilijoilta, mitä harjoitteita muistavat.</p> <p>Ketteryysrata: Rakennetaan yhdessä rata, jossa esteiden ylitystä/alitusta, etu-/takaperin etenemistä, askeltikkaiden läpäisy, loikkia, käännöksiä, tasapainoa, välineenkäsittelyä. Jokainen suorittaa rataa keskittyen suoritukseen ja tehden sen mahdollisimman nopeasti, suositeltavaa on pitää kunnan palautus suoritusten välillä. <i>Täysillä yrittämiseen kannustaminen, epäonnistumiset ei haittaa mitään! Kannustetaan muita.</i></p> <p>Reaktiot: paikaltaan eri asennoista: istualtaan, vatsaltaan, selältään, selin juoksusuuntaan. Nouseminen ilman käsien avustusta. Lähtömerkkeinä ohjaajan ääni, jokin näköhavainto, kosketus, kaverin liikkeeseen reagointi. Kävelypalautus takaisin lähtöviivalle.</p> <p>Aarrejahti: Keskellä on "aarteita" eli esineitä, joita pelaajat pyrkivät hakemaan omaan pesäänsä (voidaan sopia, että omasta pesästä saa lähteä vain esimerkiksi ryömimällä toisen ali sillasta). Voidaan pelata myös niin, että pesissä ollaan pareittain/ryhmissä, joista yksi pelaaja vuoron perään käy hakemassa yhden aarteen omaan pesään. Voi vaikeuttaa siten, että omaa pesää voi puolustaa tai ohjaaja/yksi lapsista</p>

<p>Ryhmätyöskentely, sääntöjen noudattaminen, ketteryys, välineenkäsittely.</p> <p>Lopetus: Venyttelyt ja fiilikset</p>	<p>Rajataan pelialue, merkitään maalit, käydään säännöt läpi. ~15min</p> <p>~10min</p>	<p>voi myös olla vartioimassa keskellä ja ottamassa kiinni rohmuajia: kiinniotto=takaisin omaan pesään tyhjin käsin. Jos saa aarteen, se viedään omaan pesään. Peliä voi jatkaa niin että aarteet täytyykin ryöstää muiden pesistä eikä keskeltä.</p> <p>Jalkapallo: Jakaudutaan kahteen joukkueeseen</p> <p>Venyttely, loppurentoutus ja lopetus: Venytellään erityisesti tänään työskennelleet lihakset. Tehdään loppurentoutus pareittain, niin että toinen on rentoutettavana ja hänen parinsa ravistelee hellästi rentoutettavan raajoja ja kroppaa.</p> <p>Lopuksi ohjaaja kyselee fiilikset ja toiveet ensikerran toivetunnille, sekä läpikäy viikon kotitehtävän, jossa tehtävänä keksiä nopeusharjoitteita yläkropalle. Voidaan miettiä ensinnäkin mitä nopeusharjoitteita tehtiin jaloille ja miten kaikilla tavoin nopeutta voi harjoittaa: spurtit, hyyt/ponnistukset, heitot yms. nopeat liikkeet. Lopuksi ohjaaja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.</p>
--	--	---