



Lumitykki 1

TUISKUN LUMITYKKI-KOULUN TUNTISUUNNITELMA



TUNNIN AIHE: Tutustuminen

TUNNIN TAVOITTEET: Ryhmäytyminen ja yhteiset pelisäännöt

VÄLINEET: Pilli, palloja, kartioita

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<p>Aloitus Muihin tutustuminen, ryhmäytyminen</p> <p>Harjoitteet Sääntöjen noudattaminen, ryhmäytyminen, suksien kanssa liikkumiseen totuttelu</p> <p>Suksitaituruus, sääntöjen noudattaminen, ryhmäytyminen, liikkeelle lähteminen, pysähtyminen</p> <p>Eteneminen suksilla, laskeminen, pysähtyminen</p>	<p>Ohjattavat ovat ringissä niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan, n. 10 min</p> <p>Merkitään maahan esim. kartioilla iso ympyrä, n. 10 min</p> <p>Merkitään alue, kolme viivaa n. 20-30 m etäisyydelle toisistaan. Ohjattavat asettuvat ensimmäiselle viivalle riviin ja ohjaaja heidän eteensä, n. 15 min</p> <p>Hiihdetään lyhyehköllä reitillä, jossa nousua ja laskua, n. 25 min</p>	<p>Esittely Ohjaaja esittelee itsensä ja lajin yleispiirteet: vapaa ja perinteinen hiihtotapa. Jokainen ohjattava sanoo vuorollaan nimensä ja näyttää jonkun liikkeen. Seuraavan täytyy ensin mainita kaikkien edellisten esittäytyjien nimet sekä toistaa heidän näyttämänsä liikkeet (koko ryhmä toistaa aina liikkeet vuorossa olevan esimerkkiä seuraten). Mennään kierros läpi.</p> <p>Polttopallo: Kaksi henkilöä jää ringin ulkopuolelle ja muut menevät ringin sisälle. Pallo heitetään ringin ulkopuolelta rinkiin ja yritetään osua pelaajia jalkoihin. Kun pallo osuu pelaajaan hän "palaa" ja siirtyy ringin ulkopuolelle "polttajaksi". Peliä jatketaan niin kauan, kunnes on enää yksi pelaaja ringissä. http://bit.ly/2rTbbhn</p> <p>Startti-lasku-maali (maa-meri-laiva): Ohjaaja huutaa "startti"; "lasku" tai "maali", jolloin ohjattavien on liikuttava kyseiselle viivalle ja tekevät sen kohdan tehtävä: startti=lähtöasento, lasku=laskuasento, maali=kurotus.</p> <p>Harjoitteet: Jokainen hiihtää sovittua reittiä itselleen sopivalla vauhdilla. Yhdessä kerrataan läpi laskuasento sekä pysähtyminen. Reitille merkitään turvalliseen kohtaan kartioilla kohta, jossa täytyy pysäyttää vauhti auraten (https://youtu.be/Sbv_2d7lkxM), sondre stopilla (https://youtu.be/eRYiuOxMwAU) tai hockey stopilla (https://youtu.be/ibnQBZHBsok). Kokeneemmille hiihtäjille voi alamäkeen antaa haastavampia tehtäviä parin kierroksen jälkeen, kuten mutkittelu, yhdellä suksella laskeminen, lumen koskeminen vauhdista, telemark asennossa laskeminen.</p>

<p>Sääntöjen noudattaminen, ryhmätyöskentely, suksitaituruus, pysähtyminen, liikkeelle lähteminen</p> <p>Ryhmätyöskentely, ryhmäytyminen, pelisääntöjen tekeminen ja niiden noudattaminen</p> <p>Lopetus: 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, hernepussia, liiviä, palloa), n. 15 min</p> <p>Ohjattavat asettuvat tiiviiseen piiriin, niin, että näkevät toisensa ja ohjaajan, n. 10min</p> <p>n. 5 min</p>	<p>Ristinolla: Tarkoituksena on saada taulukkoon 3 merkin suora. Ohjaajan merkistä joukkueiden ensimmäiset kilpailijat lähtevät kohti ristinolla taulukkoa. Asettavat oman merkkinsä siihen ja palavat takaisin lähtöön. Käsikosketuksesta seuraava lähtee kohti taulukkoa, asettaa merkkinsä siihen ja palaa takaisin. Mikäli 3 merkin suoraa ei saada muodostettua, hiihtää neljäs kilpailuja taulukolle ja siirtää yhtä omanväristä merkkiä. Se joukkue, kumpi on saanut ensin 3 suoran on voittaja.</p> <p>Yhteiset pelisäännöt ja turvallisuus: Luodaan yhteiset pelisäännöt harjoituksille, joita jokainen noudattaa. Keskustellaan harjoitusten turvallisuudesta.</p> <p>Lopetus: Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kyselee fiiliksiä sekä jakaa tehtäväkortin jokaiselle sekä ohjeistaa ensimmäisen tehtävän: Liikkeellelähdöt ja pysähtymiset voi suorittaa haluamallaan tavalla ja tehdä mihin maastonkohtaan vain. Esimerkiksi liikkeelle lähdöt spurteina ja pysähtyminen sondre stopilla. Toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------