


Latukone 1 TUISKUN LATUKONE-KOULUN TUNTISUUNNITELMA

TUNNIN AIHE: Tutustuminen

TUNNIN TAVOITTEET: Ryhmäytyminen ja yhteiset pelisäännöt

VÄLINEET: Kartioita, palloja, liivejä, pilli

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<p>Aloitus Muihin tutustuminen, oman nimen sanominen ryhmäytyminen</p> <p>Harjoitteet Sääntöjen noudattaminen, muiden nimien oppiminen, ryhmäytyminen</p> <p>Sääntöjen noudattaminen, ryhmäytyminen, tarkkaavaisuus</p> <p>Ryhmäytyminen, sääntöjen noudattaminen, haemmottaminen, reaktiokyky</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan, ~ 10min</p> <p>Rajataan pelialue kartioilla. ~ 10min</p> <p>Rajataan pelialue kartioilla ~ 15min</p> <p>Merkitään lähtö ja n. 10-15m päähän tehdään ristinolla taulukko. Ohjattavat jaetaan vähintään kahteen joukkueeseen. Jokainen joukkue saa kolme samanväristä merkkiä (esim. tötsää, hernepussia, liiviä, palloa). ~ 15min</p>	<p>Esittely: Ohjaaja esittelee itsensä ja kertoo lajin kesäharjoittelusta sekä tunnin teeman. Jokainen ohjattava sanoo vuorollaan nimensä ja juoksee ryhmän ympäri, muut kannustavat ja huutavat juoksijan nimeä.</p> <p>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></p> <p>Kaikki polttaa kaikkia/hyllypallo: Kaikki pelaajat ovat pelialueella ja jokainen saa polttaa kaikkia jalkoihin. Aluksi pelissä on yksi pallo. Pallo kädessä ei saa liikkua. Jos pallo osuu, pelaaja palaa ja hän joutuu leikkialueen reunalle, "hyllylle". Hyllyltä pääsee pois ohjaajan merkistä tai kun henkilö, joka sinut poltti palaa itse. Jokaisen täytyy siis tarkkailla peliä. <i>Jos peli sujuu, voidaan ottaa toinen pallo mukaan, ja/tai lisätä sääntö, että pallon kanssa saa ottaa 2 askelta ja/tai jos pallon saa kopiksi ilmasta henkilö, joka sen heitti, palaa (jos koppia ei saa=pudottaa pallon käsistä, itse palaa).</i></p> <p>Ristinolla: Tarkoituksena on saada taulukkoon kolmen 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 kolmen merkin suoraa ei saada muodostettua, liikkuu neljäs kilpailija taulukolle ja siirtää yhtä omanväristä merkkiä. Se joukkue, kumpi on saanut ensin kolmen suoran, on voittaja. (Liikkumistapoja voidaan vaihdella).</p>

<p>Pelissäntöjen tekeminen ja niiden noudattaminen</p> <p>Ryhmäytyminen, yhteispeli, hahmottaminen</p> <p>Lopetus: Venyttelyt ja fiilikset</p>	<p>Ohjattavat asettuvat tiiviiseen piiriin, niin, että näkevät toisensa ja ohjaajan. ~ 15min</p> <p>Jaetaan ryhmä 3-4 hengen joukkueisiin. Jokainen ryhmä ottaa itselleen tilaa. ~ 15min</p> <p style="text-align: center;">~ 10min</p>	<p>Yhteiset pelisäännöt ja turvallisuus: Luodaan yhteiset pelisäännöt harjoituksien ajalle, joita jokainen noudattaa. Keskustellaan harjoitusten turvallisuudesta ja kavereiden kohtelusta ym.</p> <p>Ryhmätehtävät: Ohjaaja antaa ryhmille tehtäviä, joiden mukaan ryhmän on toimittava. <i>Esimerkkejä: 1) ryhmällä yhteensä 4 jalkaa, 2 kättä ja yksi pää maassa. 2) ryhmällä yhteensä 5 jalkaa, 1 polvi, 3 kättä ja yksi etusormi maassa.</i></p> <p>Venyttelyt: Niskat, hartiat, olkapäät, ojentajat, rinta, selkä, kyljet, vatsat, pakarot, reidet, pohkeet.</p> <p>Lopetus: Ohjaaja kysyy fiiliksiä: ”Missä tänään onnistuit?” ja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.”</p>
---	--	---