

**Latukone 2 TUISKUN LATUKONE-KOULUN TUNTISUUNNITELMA****TUNNIN AIHE:** Vartalon hallinta, liikkumistaidot**TUNNIN TAVOITTEET:** Kehon monipuolinen käyttäminen, parityöskentely**VÄLINEET:** Kartioita, pilli

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<b>Aloitus</b> Ryhmäytyminen  <b>Harjoitteet</b> Parityöskentely, vartalon hallinta  Vartalon hallinta, liikkumistaidot, parityöskentely	<p>Ohjattavat ovat puolikaarissa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan, ~ <b>10min</b></p> <p>Merkitään kartioilla/piirretään maahan kaksi sisäkkäistä ympyrää. Jaetaan parit jokaiselle, toinen parista asettuu sisäkehälle ja toinen ulkokehälle. Ohjaaja kertoo tehtävät ja näyttää liikkeitä. ~ <b>10min</b></p> <p>Merkitään aloitus ja päättymisviiva n.15-20m etäisyydelle toisistaan. Jokaiselle pari, eläinliikkeissä harjoitellaan parin työskentelyn arviointia. Ohjaaja voi antaa vinkkiä mihin asiaan kannattaa kiinnittää huomiota missäkin liikkeessä. ~ <b>20min</b></p>	<p><b>Esittely:</b> Kerrotaan tunnin sisältö ja kerrataan kaikkien nimet siten, että jokainen vuorollaan sanoo oman nimensä ja näyttää liikkeen. Muut toistavat nimen ja liikkeen.</p> <p><b>Lontoon bussi:</b> Sisä- ja ulkokehällä liikutaan vastakkaisiin suuntiin juosten/kävelen ”jonossa”. Ohjaajan huutaa tehtävän, parien täytyy juosta nopeasti toistensa luo ja näyttää tehtävä. Ohjaaja voi valita 3-4 ryhmälle sopivaa tehtävää leikkiin. <i>Tehtäviä:</i> ”Lontoon bussi” = toinen parista kontalleen maahan ja toinen selän päälle kontalleen. ”Kala sillan alla” = toinen päinmakuulle jalat ja kädet ojennettuina, toinen karhukävelyasentoon hänen ylleen. ”Apina puussa” = toinen parista toisen reppuselkään. ”Surffaus” = toinen kontilleen maahan toinen laittaa jalkansa tämän selän päälle. ”Hullu hammaslääkäri” = toinen selällään maassa suu auki, toinen seisoo yläpuolella ja osoittaa sormilla suuhun.</p> <p><b>Eläinliikkeet, loikat ja hyppy:</b> Edetään viivalta toiselle tehden liikettä. Parista toinen suorittaa ensin, jonka jälkeen liikettä katsonut pari voi kommentoida ja liikettä tehnyt liikkuu vielä takaisin lähtöön, keskittyen siihen minkä neuvon sai. Sitten parista toisen vuoro suorittaa liike. <i>Liikkeet: mittarimato, karhukävely, jänishyppely, rapu, päkiähyppy=kenguru, kaikki mainitut takaperin, gorilla, laukka, vartalonkiertojuoksu, vuoroiloikka, luisteluloikka.</i></p> <p><b>Pariliikkeet:</b> Edetään viivalta toiselle yhdessä parin kanssa. Vaihdetaan rooleja paluumatkalle. <i>Liikkeet: kottikärrykävely, pukkihyppely.</i></p>

<p>Liikkumistaidot, vartalon hallinta</p>	<p>Rajataan pelialue kartioilla. ~ <b>10min</b></p>	<p><b>Eläinhippa:</b> Ohjattavat saavat valita, millä eläinliikkeellä leikissä edetään. Voidaan leikkiä vaihtuvalla hipalla tai X-hippa tyylisesti. Eläinliikettä voidaan vaihtaa.</p>
<p>Liikkumistaidot, hahmottaminen, reaktionopeus</p>	<p>Rajataan pelialue kartioille. Jokaiselle valitaan pari. ~ <b>15min</b></p>	<p><b>Kissa ja hiiri:</b> Parit asettuvat vierekkäin tasaisesti alueelle. Yksi pareista jää "irralleen", joista toinen on kissa ja toinen hiiri. Kissa jahtaa hiirtä. Hiiri voi mennä turvaan jonkun parin luo, jolloin se joka jää parista ulommaisimmaksi joutuu irralleen ja hänestä tulee kissa. Aiempi kissa on hiiri, joka menee pakoon. Tarkoitus olisi saada paljon liikettä kaikille, niin että hiiret liikkuvat nopeasti turvaan. <i>Paikallaan oleville pareille voi antaa tehtäviä, kuten yhdellä jalalla seisominen, X-hyppy, hiihtohyppy yms.</i></p>
<p>Reaktionopeus, suunnan muutokset</p>	<p>Merkitään aloitus ja päättymisviiva n. 20-30m etäisyydelle toisistaan. 1-2 ohjattavaa jäävät alueen keskelle ja muut menevät viivan taakse. ~ <b>10min</b></p>	<p><b>Kesätsuisku (kuka pelkää lumimestä):</b> Keskellä olevat ohjattavat ovat kiinniottajia eli "Lumimiehiä" He kysyvät muilta: "Kuka pelkää kesätsuiskua", jolloin kaikki lähtevät etenemään erilaisin tavoin kohti alueen toista viivaa. "Kesätsuiskut" ottavat muita kiinni. Kiinnijääneet jäävät keskelle "Kesätsuiskuiksi" ja ottavat kiinni muita. Peli loppuu, kun kaikki on saatu kiinni tai yksi on saamatta kiinni.</p>
<p><b>Lopetus:</b> Venyttelyt ja fiilikset</p>	<p>~ <b>10min</b></p>	<p><b>Venyttelyt:</b> Niskat, hartiat, olkapäät, ojentajat, rinta, selkä, kyljet, vatsat, pakarat, reidet, pohkeet.</p> <p><b>Lopetus:</b> Ensin jokainen kertoo vartalon asennolla, mikä fiilis jäi tunnista. Asennon miettimiseen voi antaa hiukan aikaa. Tämän jälkeen ohjaaja kyselee fiiliksiä: "Missä tänään onnistuit?" ja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.</p>