

Mäkikotka 1

TUISKUN MÄKIKOTKA-KOULUN TUNTISUUNNITELMA

TUNNIN AIHE: Tutustuminen

TUNNIN TAVOITTEET: Ryhmäytyminen ja yhteiset pelisäännöt

VÄLINEET: Pilli, kartioita, aidat, paperia ja kyniä

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<p>Aloitus Muihin tutustuminen, oman nimen sanominen, ryhmäytyminen</p> <p>Harjoitteet Pelisääntöjen tekeminen ja niiden noudattaminen</p> <p>Rata: Mäkihyppyyn tutustuminen, ryhmäytyminen</p> <p>Mäkihyppyyn tutustuminen, ryhmäytyminen</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~ 10min</p> <p>Ohjattavat asettuvat tiiviiseen piiriin, jotta näkevät toisensa ja ohjaajan. ~ 20min</p> <p>Pisteitä kierretään yhdessä ohjaajan kanssa.</p> <p>Ohjattavat jaetaan ryhmiin (3-4hlö/ryhmä). Väärästä vastauksesta tulee juosta sakkorinki niin, että koko joukkue pitää toisiaan käsistä kiinni ja kiertää tötsillä merkatun sakkoringin. ~ 20min</p>	<p>Esittely: Ohjaaja esittelee itsensä ja kertoo lajin kesäharjoittelusta sekä tunnin teemasta. Jokainen kertoo oman nimen ja näyttää jonkun liikkeen/tuuletuksen yms., jonka mäkihyppääjä voisi tehdä. Jokainen piirissä oleva tekee liikkeen perässä ja sanoo liikkeen näyttäjän nimen.</p> <p>Yhteiset pelisäännöt ja turvallisuus: Luodaan harjoitusten ajalle yhdessä yhteiset pelisäännöt, joita jokainen noudattaa. Keskustellaan harjoitusten turvallisuudesta ja kavereiden kohtelusta ym.</p> <p>1. Mäkihyppy tietovisa:</p> <ol style="list-style-type: none"> Millä nimellä kutsutaan mäkihyppääjän tekemää alastuloa? a) Telemark b) Puhelinmark c) niille ei ole erityistä nimeä Minkä hyppääjä laittaa päähän suojaamaan päätä? a) Hiuspompulan b) Pipon c) Kypärän Ilmalennon aikana tulisi pitää tiukkana... a) Ranteet b) Nilkat c) Hartiat Mikä on maailmanennätys hypyn pituus? a) 500m b) 100m c) 253,5m Mistä kirjaimesta yleensä puhutaan ilmalennon yhteydessä? a) V b) K c) F

