

Mäkikotka 2

TUISKUN MÄKIKOTKA-KOULUN TUNTISUUNNITELMA

TUNNIN AIHE: Tutustuminen, vartalon hallinta

TUNNIN TAVOITTEET: Vartalon hallinta, parityöskentely

VÄLINEET: Pilli, kartioita, hernepusseja, liivejä ja tikku (esim. palanen risua yms.)

TAVOITTEET Kehitettävät taidot	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI Oppitunnin kesto 90 min	HARJOITTEET Tunnin kulku
<p>Aloitus Muihin tutustuminen, oman nimen sanominen, ryhmäytyminen</p> <p>Harjoitteet Ryhmäytyminen, sääntöjen noudattaminen, hahmottaminen, reaktiokyky</p> <p>Vartalon hallinta, liikkumistaidot, parityöskentely</p> <p>Reaktiokyky, sääntöjen noudattaminen, ryhmäytyminen</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~ 10min</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, hernepusseja, liiviä, palloa). ~ 10min</p> <p>Merkitään aloitus ja lopetusviiva, välimatka n.20 metriä. ~ 20min</p> <p>Merkitään kaksi viivaa n. 10-20 metrin etäisyydelle toisistaan. Ohjattavat asettuvat viivalle riviin ja ohjaaja heidän eteensä. ~ 10min</p>	<p>Esittely: Ohjaaja kertoo tunnin sisällön. Kerrataan kaikkien nimet siten, että ensimmäinen sanoo oman nimensä, toinen sanoo ensimmäisen nimen ja oman nimen, kolmas sanoo ensimmäisen, toisen ja oman nimen ja niin edelleen.</p> <p>Ristinolla: Tarkoituksena on saada taulukkoon 3 merkin suora. Ohjaajan merkistä joukkueiden ensimmäiset kilpailijat lähtevät kohti ristinolla taulukkoa. Asettavat oman merkinsä siihen ja palavat takaisin lähtöön. Käsikoketuksesta seuraava lähtee kohti taulukkoa, asettaa merkinsä siihen ja palaa takaisin. Mikäli 3 merkin suoraa ei saada muodostettua, liikkuu neljäs kilpailija taulukolle ja siirtää yhtä omanväristä merkkiä. Se joukkue kumpi on saanut ensin 3 suoraa on voittaja. (Liikkumistapoja voidaan vaihdella).</p> <p>Eläinliikkeet ja loikat, hyppy: Edetään viivalta toiselle tehden liikettä. Liikkeet: mittarimato, karhukävely, jänis/pupuhyppeily, rapu ja gorilla (kaikki liikkeet myös takaperin). Laukka, vuoroaiikka, päkiähyppy, intiaanihyppy ja luisteluloikka.</p> <p>Reaktioharjoite: Ohjaajan merkistä ohjattavat saavat lähteä liikkumaan kohti ”maalia”. Lähtöasentoja tulee vaihdella: silmät kiinni, yhdellä jalalla seisten, selkä ohjaajaan päin, kyykystä, päin- ja selinmakuulta ym. Ohjaajan tulee myös muuttaa lähtömerkkiä: pilli, taputus, eri sanat, kosketus ym.</p>

<p>Reaktiokyky, sääntöjen noudattaminen, ryhmäytyminen</p> <p>Tasapaino, ponnistus, taktikointi</p> <p>Lopetus: Venyttelyt ja Fiilikset</p>	<p>Merkitään kaksi viivaa n. 10-20 metrin etäisyydelle toisistaan. Ohjattavat asettuvat viivalle riviin ja ohjaaja heidän eteensä. ~ 10min</p> <p>Kentällä, ohjattavat hyppäävät ja siirtävät tikkua vuoron perään (Vinkki: Ensimmäiset hyppyt kannattaa olla lyhyitä) ~ 20min</p> <p>Kaikki ovat puolikaarissa tai ringissä. ~ 10min</p>	<p>Seuraa johtajaa: Jaetaan ohjattavat 2-3 hlö ryhmiin, jokainen johtaa ryhmäänsä vuorollaan tehden erilaisia eläinliikeitä ja suunnanmuutoksia.</p> <p>Tikkukisa pareittain: Merkitään maahan viiva, jolta hypätään. Sovitaan kummalla jalalla tullaan alas. Ensimmäinen pareista hyppää tasajalkaan ja tulee maahan yhdellä jalalla ja laittaa tikun maahan Toinen pareista on vuorossa seuraavaksi. Hän hyppää kahdella jalalla ja tulee yhdellä jalalla alas. Hän siirtää myös tikkua. Tikkua saa siirtää niin paljon/vähän kuin tikun siirtäjä haluaa. Jokaisella kierroksella on kaksi yritystä. Se on voittaja, joka hyppää pidemmälle ja pysyy yhdellä jalalla sekä siirtää tikkua eteenpäin.</p> <p>Lopetus: Venyttelään etu- ja takareidet, pohkeet, nilkat, lonkankoukistaja, vatsa- ja selkälihakset sekä pakarat. Samalla ohjaaja kyselee fiiliksiä: Missä onnistuit tänään? Ohjaaja toivottaa tervetulleeksi ensi kerralle.</p>
--	--	--