



TUNNIN AIHE: Opittujen taitojen kertaaminen

TUNNIN TAVOITTEET: Monipuolista liikkumista suksella (lajitaidot, liikkumistaidot, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot)

KASVATUSTAVOITTEET

VÄLINEET: Pilli, kartioita, Pelivälineitä esim. jalkapallo, sählymailoja ja palloja, aseita ja patruunoita

TAVOITTEET	ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90min	Tunnin kulku
<p>Aloitus Ryhmäytyminen</p> <p>Tehtävärastit</p> <p>Tasapainotaidot, suksitaituruus, lajitaidot</p> <p>Tasapainotaidot, suksitaituruus, lajitaidot</p> <p>Liikkumistaidot, suksitaituruus, lajitaidot</p>	<p>Kaikki ovat yhdessä piirissä/ puolikaassa. ~5min</p> <p>Taitojen kertaamista varten rakennetaan rastit, joissa ohjattavat voivat harjoitella itsenäisesti tai pienryhmissä. Ohjaajan tulisi olla mahdollisimman monella pisteellä neuvomassa ohjattavia. Omatoimista kertaamista varten on 3 rastia. ~30min</p> <p>Asetetaan kartio mäen päälle merkiksi aloituskohdasta.</p> <p>Merkitään kartiolla kohta, jossa mennään vaaka-asentoon.</p> <p>Asetetaan kartioita ladulle, aina kartion kohdalla sen puoleinen jalka nousee ylös.</p> <p>Tehdään kartioista pujottelurata.</p> <p>Asetetaan kartioista pujottelurata ylämäkeen.</p> <p>Asetetaan kartioista pujottelurata alamäkeen.</p> <p>Tehdään kartioista 2x 8-luistelu rata.</p> <p>Tehdään kartioista 2 erikokoista ympyrää.</p>	<p>Aloitus: Ohjaaja kyselee kuulumisia ja esittelee Tuiskun latukone-seikkailuradan.</p> <p>1. Yhdellä suksella: Tehdään erilaisia yhdellä suksella tehtäviä ratoja alamäkeen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mäen lasku, etu- ja takaperin: http://bit.ly/2r9dxb7 - tasapainoilu alamäkeen, vaaka: http://bit.ly/2rm3JJT - vuorotellen polvi ylös laskun aikana: http://bit.ly/2r9jDYW ja http://bit.ly/2tbkYiz <p>2. Pujottelu: Tehdään erilaisia pujotteli tehtäväratoja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pujottelu tasamaalla, etu- ja takaperin: http://bit.ly/2ssAh9C ja http://bit.ly/2rgSuHK - pujottelu ylämäkeen - pujottelu alamäkeen <p>3. Askeltaminen: Tehdään erilaisia askellus tehtäväratoja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8-luistelu etu- ja takaperin: http://bit.ly/2rTjqKw - ympyräluistelu etu- ja takaperin: http://bit.ly/2sKpKnX

<p>Lajitaidot Ammunta</p> <p>Viesti-kilpailu</p> <p>Loppuverryttely Suksitaituruus, liikkumistaidot, tasapainotaidot, lajitaidot</p> <p>Lopetus Fiilikset</p>	<p>Liikkumistaitojen harjoittelun jälkeen kerrataan ammunnan perusteita. ~15min</p> <p>Hyödynnetään taitojen kertaamisessa käytettyjä rasteja. ~20min</p> <p>Rakennetaan noin 25mx15m alue, jossa molemmissa päädyissä maalit. ~15min</p> <p>Kaikki ovat yhdessä piirissä/ puolikaassa. ~5min</p>	<p>Ammunta: Harjoitellaan ampuma-asentoon menoa, tähtäämistä ja puristavaa laukausta. Kohdistetaan aseet.</p> <p>Viesti: Viestissä lähdetään pujottelemaan alamäkeen, josta jatketaan 8-luistelun kautta ammuntaan, jonka jälkeen pujotellaan ylämäkeen ja lähetetään seuraava käsimerkkistä liikkeelle.</p> <p>Pelit: Tehdään peli piste, esimerkiksi jalkapalloa - Pelataan jalkapallon säännöillä, ei paitsiorajoituksia. Peliä pelataan 1 suksi jalassa. Vaihdetaan välillä suksea toiseen jalkaan. Videosittely Muita esimerkkipelejä. - lumisähly: http://bit.ly/2rcOrHx - polttopallo: http://bit.ly/2rTbbhn - lumijalkkis: http://bit.ly/2sJQJj3</p> <p>Lopetus: Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kyselee fiiliksiä koko päivän ohjelmasta ja kertoo ohjattavien kehittyneen hyvin. Ohjaaja antaa jokaisen ohjattavan passiin merkinnän .</p>
--	--	--