



TUNNIN AIHE: Kerrataan 1 ja 2 tuntien tekniikka asiat

TUNNIN TAVOITTEET: Ammunta-asento, tähtääminen, turvallisuus, ketteryys ja koordinaatio

KASVATUSTAVOITTEET

VÄLINEET: Pilli, kartioita, ammunta-alusta, aseita, askeltikkaat

TAVOITTEET	ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90min	Tunnin kulku
<p>Aloitus Ryhmäytyminen</p> <p>Harjoitteet Ammunta-asennon ydinkodat ja turvallisuuden hahmottaminen</p> <p>Tähtäämisen ydinkohdat ja turvallisuuden hahmottaminen</p> <p>Liikkumistaidot</p> <p>Ketteryys ja koordinaatio</p> <p>Testirata</p>	<p>Kaikki ovat yhdessä piirissä/ puolikaassa. ~10min</p> <p>Ammuntapaikan lähellä, merkityllä alueella, pienryhmänä, ohjaajan johdolla. ~10min</p> <p>Ammuntapaikalla ohjaajan kanssa. ~15min</p> <p>Rajataan pelialue kaartioilla. ~10min</p> <p>Askeltikkaissa vuorotellen, askeltikkaita olisi hyvä olla useampi ~15min</p> <p>Rakennetaan testirata, jossa on 5 rastikohtaa. Jokainen suorittaa vuorollaan testirastin ja ohjaaja merkitsee ylös ohjattavien taitoja.</p>	<p>Aloitus: Ohjaaja kyselee ohjattavilta kuulumisia. Kertoo mitä harjoituksissa tullaan tekemään. Kertaus/ testi kerta: tekniikka asiat käydään läpi, jonka jälkeen ohjattavat suorittavat testiradan. Onnistuneista suorituksista saa Tuisku-merkin passiin.</p> <p>Ammunta-asento ja turvallisuus: Kerrataan turvallisuus asioita. Ohjaajan avulla harjoitellaan ammunta-asentoon menemistä ja ampumista. http://bit.ly/2s3jCc4</p> <p>Tähtääminen aseensa kanssa ja laukaisu: Ohjaajan opastuksella tähtäämisen ja laukaisun opettelua. Tähtäimen säätäminen.</p> <p>Liike ja Seis: Kerrataan ensin kaikkien nimet. Liikutaan merkityllä alueella esim. kävellen, juosten, hyppien, hiipien. Ohjaaja huutaa jonkun nimen ja miten henkilön läheisyyteen järjestäytyään. <i>Esim Matti ja jono! Jolloin muiden tehtävänä on muodostaa jono Matin taakse. Muita järjestäytymistapoja ympärille, riviin jne.</i></p> <p>Askeltikkaat: Tutustutaan askeltikkaisiin, tehden erilaisia harjoitteita. Vinkkejä voit katsoa videolta: https://bit.ly/2y5ADHi.</p> <ol style="list-style-type: none"> Juoksu (etu- ja takaperin, sivuttain) Juoksu (Polvennosto, pakarajuoksu, saksijuoksu yms) Askeltikkaat Ammunta-asento Tähtääminen + laukaisu

<p>Tuiskun taitotesti</p> <p>Hallitseeko ohjattava juoksun eripäin)</p> <p>Hallitseeko ohjattava erilaiset juoksutavat?</p> <p>Hallitseeko ohjattava koordinaatioharjoitteet</p> <p>Hahmottaako ohjattava ammunta-asennon?</p> <p>Hahmottaako ohjattava tähtäämisen ja laukaisun?</p> <p>Lopetus Fiilikset</p>	<p style="text-align: center;">~20min</p> <p>Ohjattavat ovat puolikaassa tai ringissä. ~10min</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Juoksu (etu- ja takaperin, sivuttain) 2. Juoksu (Polvennosto, pakarajuoksu, saksijuoksu yms) 3. Askeltikkaat 4. Ammunta-asento 5. Tähtääminen + laukaisu <p>Lopetus: Missä tänään onnistuit? Käydään yhdessä läpi fiiliksiä. Ohjaaja antaa kaikille suoritusmerkinnän taitojen osaamisesta.</p>
--	---	--