



TUNNIN AIHE: Lajitaidot ja välineenkäsittelytaidot

TUNNIN TAVOITTEET: Tähtääminen, laukaisu, koordinaatio, nopeus

VÄLINEET: Pilli, kartioita, ampuma-alusta, aseita, panoksia, sankoja ja palloja

| TAVOITTEET | ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ | HARJOITTEET |
|--|---|--|
| Kehitettävät taidot | Oppitunnin kesto 90min | Tunnin kulku |
| <p>Aloitus Ryhmäytyminen</p> <p>Välineenkäsittelytaidot, käsi-silmä koordinaatio</p> <p>Harjoitteet Lajitaidot: ammunta-asento, tähtääminen, laukaisu</p> <p>Välineenkäsittelytaidot, käsi-silmä koordinaatio</p> <p>Ammunta rasiuksesta</p> <p>Liikkumistaidot, vartalon hallinta</p> <p>Lopetus: Fiilis, nopeus</p> | <p>Ohjattavat ovat puolikaassa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~5min</p> <p>Tasainen kenttä, jonka päädyissä sangot. Sankojen ympärillä ”kielletty alue” n. 2m etäisyydellä sangoista ~10min</p> <p>Ampuma-alueella ohjaajan johdolla. ~15min</p> <p>Merkitään heittoviiva, ja viedään ”maali” sopivalle etäisyydelle. ”Maalin” kokoa ja etäisyyksiä muuttamalla saadaan harjoitteesta haastavampi ~10min</p> <p>Tehdään juoksurata, esim 200m. ~30min</p> <p>Rajataan pelialue kartioilla. ~15min</p> <p>Ohjattavat ovat puolikaassa. ~5min</p> | <p>Aloitus: Ohjaaja kertoo tunnin teeman ja mitä tullaan tekemään, kysyee kuulumiset ohjattavilta.</p> <p>Sankopallo: Kaksi joukkuetta, jotka pyrkivät tekemään maalin heittämällä pallon vastustajien sankoon. Pallon kanssa ei saa liikkua vaan se on syötettävä. Kielletyiltä alueelta ei saa yrittää tehdä maalia.</p> <p>Tähtääminen ja laukaisu: Harjoitellaan ampumista, painotus kohdistuksessa ja tähtäimen säädöissä</p> <p>Pallon heitto: Harjoitellaan välineenkäsittelytaitoa ja käsi-silmä koordinaatiota heittämällä palloa erilaisiin ”maaleihin”: sankoon http://bit.ly/2t1HwCl tai erilaisiin tauluihin: http://bit.ly/2saHc7D ja http://bit.ly/2rl94yA</p> <p>Ampumapaikalle tulo: Opetellaan ampumapaikalle tuloa kuten kilpailuissa ja siellä toimintaa. Suoritetaan kilpailunomainen ampumasuoritus, <i>esim. 200m juoksu-ammunta-200m juoksu-ammunta-200m juoksu</i></p> <p>Eläinliikkeet: Muistellaan eläinliikkeitä kokeilemalla niitä. Jonka jälkeen Eläinhippa: ohjattavat saavat valita, millä eläinliikkeellä leikissä edetään. Voidaan leikkiä vaihtuvalla hipalla tai X-hippa tyyliä. Eläinliikettä voidaan vaihtaa. (mittarimato, karhu, rapu, kenguru, jänis, gorilla).</p> <p>Lopetus: Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kysyy fiiliksiä</p> |