



TUNNIN AIHE: Kestävyys ja lajitaidot

TUNNIN TAVOITTEET: Ammunta-asento, tähtääminen, laukaisu, nopeus, ketteryys

VÄLINEET: Pilli, kartioita, ammunta-alusta, aseita, panoksia, askeltikkaat, omat sauvat

TAVOITTEET	ORGANISOINTI JA AJANKÄYTTÖ	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 90min	Tunnin kulku
<p>Aloitus Ryhmäytyminen</p> <p>Harjoitteet Liikkumistaidot, ketteryys</p> <p>Testirata</p> <p>Lajitaidot: ammunta-asento, tähtääminen ja puristava laukaisu</p> <p>Lajitaidot, Reaktio, tasapaino, vartalonhallinta</p> <p>Tasapainotaidot, Rytmii ja koordinaatio</p>	<p>Ohjattavat ovat puolikaareissa niin, että kaikki näkevät toisensa ja ohjaajan. ~5min</p> <p>Merkitään kaksi viivaa n. 20-30m etäisyydelle toisistaan. 1-2 ohjattavaa jäävät alueen keskelle ja muut menevät viivan taakse. ~10min</p> <p>Rakennetaan testirata, jossa on 3 rastikohtaa. (voivat olla samassa, mikäli jokaiselle pisteelle ei ole omaa ohjaajaa.) Ohjattavat voidaan jakaa 2-3 ryhmään. Testirata suoritetaan pienryhmänä ja ohjaaja tarkkailee ohjattavien taitoja.</p> <p>Ampuma-alueella ohjaajan johdolla. ~20min</p> <p>Merkitään kaksi viivaa n.20 metrin etäisyydelle toisistaan. ~15min</p> <p>Askeltikkaissa vuorotellen, askeltikkaita olisi hyvä olla useampi. ~15min</p>	<p>Aloitus: Ohjaaja kertoo tunnin teeman ja mitä tehdään, kysyy kuulumiset ohjattavilta.</p> <p>Kesätuisku (kuka pelkää lumimestä): Keskellä olevat ohjattavat ovat kiinnottajia "Lumimiehiä", he kysyvät muilta: "Kuka pelkää kesätuiskua", jolloin kaikki lähtevät etenemään erilaisin tavoin kohti alueen toista viivaa. "Kesätuiskut" ottavat muita kiinni. Kiinnijääneet jäävät keskelle "Kesätuiskuiksi" ja ottavat kiinni muita. Peli loppuu, kun kaikki on saatu kiinni tai yksi on saamatta kiinni</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ammunta-asento, tähtääminen, laukaisu: Harjoitellaan ammunta-asennon, tähtäämisen ja laukaisun yhdistämistä. Sauvojen sijainti. 2. Reaktiolähdöt: Erilaisia lähtötapoja: vatsaltaan, selältäään, istualtaan, kyykystä, yhdellä jalalla seisten, selkä menosuuntaan. Erilaisia lähtökäskyjä: äänimerkistä, liikkeestä (käden heilautus, pallon osuminen maahan), kosketus (ohjaaja koskee jokaisen selkään vuorollaan). Erilaisia etenemistapoja: juosten, karhukävely, sivulaukka, sauvat kädessä 3. Liikkuminen sauvojen kanssa: Askeltikkailla eteneminen eritavoin (ilman ja sauvojen kanssa), sauvajuoksua, sauvakävelyä.

Ryhmäytyminen, suunnittelu, harjoitteiden omaksuminen Lopetus: Fiilikset, välineenkäsittelytaidot	Ohjaajan johdolla puolikaassa. ~ 20min Ohjattavat ovat puolikaassa. ~ 5min	Suunnitellaan viimeisen kerran ohjelmaa: Lapset valitsevat erilaisia harjoitteita, joita he ohjaavat / tekevät yhdessä vanhempien kanssa. Lopetus: Missä tänään onnistuit? Ohjaaja kyselee fiiliksiä. Ohjaaja antaa jokaisen ohjattavan passiin merkinnän.
--	---	--