

MINISULKIS Tuntisuunnitelma 1

Päätteema: Harjoituksiin tuleminen ja lähteminen.

Vuorovaikutuksellinen tavoite: Tutustuminen ja vuorovaikutuksen syntyminen.

Lajitaito: Rystyötteen läpikäynti.

Liiketaidot: Liikkuminen ja heittäminen eri tavoilla taitoradalla ja liikkumisesta innostuminen.



TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	Arv.	AIKA
Kokoontuminen paikalle ja esittäytyminen Lämmittelyä leikkien	Nimipiiri Haukka ja kanaemo	Yksi iso piiri 1-2 jonoa ja 2 haukkaa	Kuullaanko toistemme nimet? Onko lapsilla hauskaa?	5 (min)
Venyttely, juominen ja rauhoittuminen harjoittelua varten				5 (15 min)
Paljon liikettä taitoradalla. Tavoitteena kannustaa liikkumaan ja kokeilemaan erilaisia liikkumistapoja taitoradalla	* 1. Tunneli * 2. Tikapuut * 3. Aidat * 4. Alakautta heittäminen * 6. Sivuttain liikkuminen * 7. Tasapaino penkeillä * 8. Kuperkeikka * 9. Spurtti	Ensimmäisillä kerroilla ohjaajat rakentavat radan. Lapsia otetaan mukaan vähitellen radan rakentamiseen ja purkamiseen.	Tuleeko paljon liikettä? Liikutaanko aktiivisesti	15 min (30 min)
Tauko. Opitaan, milloin käydään juomassa.				5 min (35 min)
Alakautta heittäminen apuohjaajan kanssa	Alakautta heittäminen apuohjaajan kanssa	Jako sopiviin pienryhmiin apuohjaajien määrästä riippuen.	Jalkojen asento, ote pallosta ja hallittu heittoliike	10 min (45 min)
Alakautta heittoa maaliin	Yksi iso maali, johon jokainen heittää	Maaliin heittoa, 5 palloa/ pelaaja	Jalkojen asento, ote pallosta ja hallittu heittoliike	
Ilmapalloon osuminen	Ilmapallolla pomputtelu	Puolikas kenttä / pelaaja	Pysykö ilmapallo ilmassa	
Loppuleikki	Pallonhakuviesti	Kaksi joukkuetta, kerätään palloja esimerkiksi kenttien oikealta puolelta	Aktiivinen liike ja kannustaminen	5 min (50 min)
Loppurauhoittuminen	Kokoontuminen ja yhteinen positiivinen palaute toiminnasta. . Olaan hetki hiljaa selällään.	Iso piiri	Onnistutaanko olemaan hiljaa ja rauhallisesti?	10 min (60 min)