

MINISULKIS Tuntisuunnitelma 2

Pääteema: Harjoittelua turallisessa ympäristössä.

Vuorovaikutus: Vanhempien ja lasten vastaanottaminen harjoituksiin.

Liiketaidot: Alakautta heittäminen ja liikkuminen eri tavoilla taitoradalla.

Lajitaito: Peli- ja liikeasennon harjoittelu ja rystyote.

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	Arv.	AIKA
Kokoontuminen paikalle ja nimien kertaus.	Nimipiiri	Yksi iso piiri	Kuullaanko toistemme nimet? Paraneeko edelliskerran aika?	5 (min)
Mitä päkiä tarkoittaa?	Hyppele päkiöillä paikallaan ja eri suuntiin.	Yksi rivi, riittävästi tilaa	Hahmotetaanko missä päkiä on?	
Lämmittelyä leikkien (liike päkiöillä)	Haukka ja kanaemo- leikki Jäämies-leikki	1-2 jonoa ja 2 haukkaa Yksi rivi esim. Kenttien oikealla puolella	Onko lapsilla hauskaa?	
Venyttely, juominen ja rauhoittuminen harjoittelua varten				5 (15 min)
Paljon liikettä taitoradalla. Tavoitteena kannustaa liikkumaan ja kokeilemaan erilaisia liikkumistapoja taitoradalla.	* 1. Tunneli. * 2. Sivuttain liikkuminen * 3. Alakautta heitto * 4. Tasapaino voimistelupenkillä * 6. Hyppele täplillä * 7. Narua pitkin kävelyä * 8. Spurtti	Ensimmäisillä kerroilla ohjaajat rakentavat radan. Lapsia otetaan mukaan vähitellen radan rakentamiseen ja purkamiseen. Lapset kiertävät rataa ja välillä käydään yksitellen läpi kuinka liikkuminen tulee toteuttaa	Tuleeko paljon liikettä? Liikutaanko aktiivisesti? Tapahtuuko liikkuminen päkiöillä? Onko takapuoli alhaalla?	15 min 30 min
Keskittyminen sivuttain liikkumiseen. Liike päkiöillä ja takapuoli alhaalla				
Tauko. Opitaan, milloin käydään juomassa.				5 min (35 min)
Rystyote	Tunnelinsuu mielikuva Pomputtelua ilmapallolla yksin	Jako kolmeen tai neljään ryhmään. Jokainen ryhmä harjoittelee omalla alueellaan.	Säilyykö oikea ote, antaako peukalo voimaa pomputteluun?	10 min (45 min)
Alakautta heittäminen apuohjaajan kanssa	Alakautta heittäminen apuohjaajan kanssa.	Jako sopiviin pienryhmiin apuohjaajien määrästä riippuen.	Jalkojen asento, ote pallosta ja hallittu heittoliike	5 min (50 min)
Alakautta heittoja maaliin	Yksi iso maali, johon jokainen heittää	Maaliin heittoja ,5 palloa/ pelaaja	Jalkojen asento, ote pallosta ja hallittu heittoliike	
Loppuleikki	Pallonhakuviesti tai Jäämies	Kaksi juokkuetta, kerätään palloja esimerkiksi kenttien oikealta puolelta Yksi rivi	Aktiivinen liike ja kannustaminen Onko liike päkiöillä	5 min (55 min)
Loppurauhoittuminen	Kokoontuminen ja yhteinen positiivinen palaute	Iso piiri	Onnistutaanko olemaan hiljaa ja rauhallisesti?	5 min (60 min)

