

## MINISULKIS Tuntisuunnitelma 3

**Pääteema: Harjoituksiin tuleminen ja ohjeidenantoon rauhoittuminen.**

Lajitaito: Minimailalla alakautta rystyotteella lyönti apuohjaajan heitosta.

Liiketaito: Liikkuminen eri tavoilla esimerkiksi päkiöillä ja kantapäillä ja tikkusuorana ja ”makaronina”.

Vuorovaikutus: Ryhmän nimien oppiminen.



TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	Arv.	AIKA
Kokoontuminen paikalle ja nimien kertaus.	Nimipiiri ja kuinka monta nimeä muistat?	Yksi iso piiri	Kuullaanko toistemme nimet? Paraneeko edelliskerran aika?	5 (min)
Mitä päkiä tarkoittaa?	Hyppelyä 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?	
Jalat koukussa peliasennon mukaisesti	Piirissä päkiöillä ja suunnanvaihdot	Yksi iso piiri	Onko lapsilla hauskaa? Liikutaanko päkiöillä jalat koukussa?	
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. Hyppely 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 ponnistamista tulee toteuttaa yhdellä ja kahdella jalalla.	Tuleeko paljon liikettä? Liikutaanko aktiivisesti?	15 min 30 min)
Keskittyminen ponnistamiseen yhdellä jalalla ja kahdella jalalla.			Tapahtuuko liikkuminen päkiöillä? Onko takapuoli alhaalla?	
Alakautta heittoa maaliin	Yksi iso maali, johon jokainen heittää	Maaliin heittoa ,5 palloa/ pelaaja	Jalkojen asento, ote pallosta ja hallittu heittoliike ja keskittyminen	
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)
Osuma palloon	Alakautta rystylyönti apuohjaajan heitosta	Jako sopiviin pienryhmiin apuohjaajien määrästä riippuen.	Jalkojen asento, ote pallosta ja hallittu heittoliike	5 min ( 50 min)
Loppuleikki tasajalkaponnistus	Narupallo	Ympyrä ja narupallo	Ponnistetaanko tasajalkaa, ollaanko peliasennossa	5 min (55 min)
Loppurauhoittuminen ja venyttely	Kokoontuminen ja yhteinen positiivinen palaute.	Iso piiri	Onnistutaanko olemaan hiljaa ja rauhallisesti?	5 min ( 60 min)

