

## MINISULKIS Tuntisuunnitelma 4

### Pääteema: Kannustava ilmapiiri ja positiivisen palautteen antaminen ryhmälle

Liiketaito: Pyörivän liikkeen harjoittelu kiertäminen ja kuperkeikka.

Lajitaito: Rystyote ja rystyotteella pomputteleminen minimailalla muovipallo/ilmapallo.

Vuorovaikutus: Ohjaaja tuntee kaikki ryhmäläiset ja pystyy antamaan palautetta etunimillä.



TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	Arv.	AIKA
Liikkuminen eri tavoilla	Kävelyä eri tavoilla, karhunkävely, kyykkykävely, mittarimato, kerän tekeminen	1-2 riviä	Onko lapsilla hauskaa? Liikutaanko eri tavoilla, onnistutaanko keksimään uusia tapoja liikkua	Noin 10 (min)
Venyttely, juominen ja rauhoittuminen harjoittelua varten				5 (15 min)
Paljon liikettä taitoradalla. Tavoitteena kannustaa liikkumaan ja kokeilemaan erilaisia liikkumistapoja taitoradalla  Kuperkeikan tekeminen avustettuna.	* 1. Tunneli. * 2. Sivuttain liikkuminen * 3. Alakautta heitto ja kiinniotto * 4. Tasapaino voimistelupenkillä + alastulo * 6. Hyppely täplillä yhdellä ja lalla ja tasajalkaa * 7. Kuperkeikka * 8. Spurtti ja jarrutus	Ensimmäisillä kerroilla ohjaajat rakentavat radan. Lapsia otetaan mukaan vähitellen radan rakentamiseen ja purkamiseen.  Lapset kiertävät rataa ja välillä käydään yksitellen läpi, kuinka kuperkeikkaa toteutetaan	Tuleeko paljon liikettä? Liikutaanko aktiivisesti?  Ollaanko oikeassa alkuasennossa ovatko kädet ylhäällä, meneekö leuka rintaan?	10- 15 min (30 min)
Tauko. Opitaan, milloin käydään juomassa. Mitä tauko tarkoittaa Miten mailaa käsitellään tauolla?				Noin 3 min (33 min)
Rystyote	Tunnelinsuu mielikuva Pomputtelua ilmapallolla tai sulkapallolla yksin	Jako kolmeen tai neljään ryhmään jokainen ryhmä harjoittelee omalla alueellaan.	Säilyykö oikea ote, antaako peukalo voimaa pomputteluun?	Noin 7 min (40 min)
Osuma palloon ja tähtäys maalialueella kohden	Alakautta rystylyönti apuohjaajan heitosta	Jako sopiviin pienryhmiin apuohjaajien määrästä riippuen.	Rystyote, tunnelinsuu auki, jalat vierekkäin, keskittyminen	10 min (50 min)
Loppuleikki tasajalka ponnistus	Narupallo ja aina, kun osuu käydään tekemässä apuohjaajan kanssa kuperkeikka	Ympyrä, narupallo ja pehmeitä patjoja	Ponnistetaanko tasajalkaa, ollaanko peliasennossa, kuperkeikan ydinkohdat	5 min (55 min)
Loppurauhoittuminen ja venyttely	Kokoontuminen ja yhteinen positiivinen palaute toiminnasta.	Iso piiri	Onnistutaanko olemaan hiljaa ja rauhallisesti?	Noin 5 min (60 min)