

MINISULKIS Tuntisuunnitelma 5

Pääteema harjoittelemalla oppii

Liiketaito: Alakautta heittämisen ja kiinniottamisen kertaus erilaisilla peleillä.

Lajitaito: Kämmentote ja alakautta kämmenlyönti apuohjaajan heitosta

Tunne- ja vuorovaikutus: Kaverin kannustaminen, onnistuminen ja epäonnistuminen



TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	Arv.	AIKA
Kokoontuminen paikalle ja nimien kertaus. Alakautta heitto ja kiinniottaminen Erilaisia maaleja. Lapset saavat valita mihin maalin heittävät	Nimipiiri ja kuinka monta nimeä muistat? Heittoviesti	Kaksi riviä, lasten välillä 3 isoa askelta.	Kuullaanko toistemme nimet? Paraneeko edelliskerran aika?	Noin 10 (min)
Venyttely, juomatauko				5 (15 min)
Paljon liikettä taitoradalla. Tavoitteena kannustaa liikkumaan ja kokeilemaan erilaisia liikkumistapoja taitoradalla Keskittyminen alakautta heittämiseen ja kiinniottamiseen	* 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 lävitse kuinka alakautta heitto toteutetaan	Tuleeko paljon liikettä? Liikutaanko aktiivisesti? Miten kädet ja jalat ovat? Keskitytäänkö heittämiseen? Huom juomatauko sopivassa kohden	10- 15 min (30 min)
Kämmentote	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 maalialuetta 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. Olaan hetki hiljaa selällään.	Iso piiri	Onnistutaanko olemaan hiljaa ja rauhallisesti?	Noin 5 min (60 min)