

LIIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA

Opettaja: Maria Markkanen

PVM 28.1.

KLO 11.00–11.45

RYHMÄ 4C

Aihe: Futsal + pallonhallinta + lihaskuntoharjoittelu

Päätavoitteet:

- Liikunnan tietojen ja taitojen (LT) oppimisen tavoite: Oppilas harjoittelee futsalia, pallonhallintaa ja lihaskuntoharjoittelu -liikkeitä
- Työskentelytaitojen (TT) oppimisen tavoite: Oppilas työskentelee sujuvasti ryhmässä reilun pelin säännöillä.

Turvallisuusohjeet: Alkulämmittely, Ilman sukkia salissa,

Tarvittavat välineet (ml. lukumäärät): Palloja, Leikkivarjo, Nopat 1-2 kpl, Tötsiä, Futsal -maalit,

TAVOITTEET Konkretisoi tehtävien päätaavoitteet selkeästi huomioiden kohderyhmä.	TEHTÄVÄT Tehtävien tulee edistää tunnin tavoitteita	TYÖTAVAT JA ORGANISOINTI Kirjaa myös opetustyyli (Mosstonin & Ashworthin mukaan).	SOVELTAMINEN JA ERIYTTÄMINEN Kirjaa, miten esim. helpotat, vaikeutat ja havainnollistat.	HAVAINNOINTI JA PALAUTE Kirjaa myös harjoiteltavan asian ydinkohdat.	AIKA Kirjaa arvioitu kesto.
Oppilaalle tulee lämmin.	Tunnin aloitus piirissä ja alkulämmittely Maa-Meri-Laiva	-Tehtäväopetus	-Normaali maa-meri-laiva aluksi, puolessa välissä saa ottaa pallon mukaan jos haluaa.	-Tuleeko liikettä?	10min
	Jako 3 ryhmään.	Tehtäväopetus Noin 2-3min per piste			20min
Oppilas harjoittelee futsalin pelaamista	1. Futsal -peli	Omatoiminen futsal -peli		-Onnistuuko oma toiminen peli (esim. säännöt)? -Osallistuvatko kaikki?	
Oppilas vahvistaa lihaskuntoaan erilaisten liikkeiden avulla.	2. Kortit ja liikkeet	(Kuva alla) Liikkeet kirjoitan lappuun, esim. kyykky, vatsalihas, selkälihas jne.	-Liikkeet vaihtelee, otan korteista pois isoimmat, joten liikettä tehdään ma 10 kertaa	-Liikkeiden ymmärrys?	
Oppilas harjoittelee pallon kuljettamista ja syöttämistä, mahdollisesti pomputtelua yms.	3. Pallonhallinta	Esim. Pallon pomputtelu, tötsien mutkittelu, syöttely parin kanssa jne.	Voi valita vähän itse mitä tekee, pomputtelu vs kuljetus radalla	-Mitä oppilaat keksivät pallon kanssa?	

Oppilas työskentelee yhteistyössä muiden kanssa ja kuuntelee opettajan ohjeita.	Leikkivarjo	Tehtäväopetus Opettaja antaa erilaisia tehtäviä leikkivarjolla, esim. -pienet/isot aallot -muutama saa mennä alle/päälle, muut heiluttavat varjoa -iso telttä		-Miten sääntöjen noudattaminen ja kuunteleminen onnistuu?	10min
Oppilas rauhoittuu aktiivisen tekemisen jälkeen.	Rentoutuminen	Rauhoittuminen piirissä, hetki ihan hiljaa.			1min

Noppa-pelikortti lämmittely

Keksi jokaiselle silmäluvulle oma lämmittelyliike.

Liike määräytyy nopan silmäluvulla ja toistomäärä korttipakasta nostetun kortin mukaan.















Toistomäärä



= 11



= 12



= 13

