

LIIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA

Opettaja: Maria Markkanen

PVM

20.1.2026

KLO

13.15-14.00

RYHMÄ 4C

Aihe: Luistelu: perustaitojen harjoittelu

Päätavoitteet:

- Liikunnan tietojen ja taitojen (LT) oppimisen tavoite: Oppilas harjoittelee luistelun perustaitoja (esim. liukuminen, jarruttaminen).
- Työskentelytaitojen (TT) oppimisen tavoite: Oppilas työskentelee aktiivisesti tehtäviä harjoitellen ja reilun pelin mukaisesti.

Turvallisuusohjeet: Kypärät päässä jälle. Jälle vasta, kun opelta tullut lupa.

Tarvittavat välineet (ml. lukumäärät): Paljon erivärisiä tötsiä

TAVOITTEET Konkretisoi tehtävien päätavoitteet 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.
Oppilas saa tuntumaan jäähän radalla. Oppilaalle tulee lämmin	Omatoiminen luistelu radalla	Tehtäväopetus Ope rakentaa jälle radan. Oppilaat pääsevät radalle luistelemaan sitä mukaa, kun pääsevät jälle. esim. -Pujottelu -Liuku (kahdella tai yhdellä jalalla, oppilas saa valita) -Kaaren luisteleminen -...	Radan voi jokainen suorittaa omalla nopeudella. -Pisteillä voi valita oman tason.	Ope havainnoi oppilaiden luistelutaitojen tasoa.	10min
Oppilas pystyy nostamaan katseen luistellessa ja havainnoimaan ympäristöä.	Värileikki	Tehtäväopetus Eri värisiä tötsiä on ympäri luistelukenttää. Oppilaat saavat luistella tötsien välissä omaa tahtia. Kun ope huutaa jonkin värin, oppilas luistelee kyseisen värisen tötsän luo. Voidaan soveltaa leikkiä, lisäämällä komentoja, esim.	Oma luistelunopeus, lisätään "komentoja" vähitellen lisää.		10min

		-kyykky (oppilas käy kyykyssä) -pyörähdys ("suunnan muutos oman tason mukaan jne).			
Oppilas harjoittelee monipuolisesti erilaisia luistelun taitoharjoitteita.	Luisteluharjoitteet	Komentotyyli Ope näyttää erilaisia luisteluharjoitteita, harjoitteita tehdään jään päästä päähän leveämmin	-Pyritään antamaan vaihtoehtoja suorittaa annettu liike -Jokainen suorittaa omalla tasollaan	-Ope pyrkii sanomaan konkreettista palautetta, esim. "Kokeile joustaa vähän enemmän polvista".	10min
Oppilas harjoittelee luistelemista ja työskentelee reilun pelin mukaisesti.	Kuka pelkää jääkarhua?	Tehtäväopetus -Otetaan jos jää aikaa.			(5-10 min)
Oppilaat harjoittelevat luistelutaitoja omatoimisesti, halutessaan voi käyttää mailoja ja palloja.	Vapaa-aika jäällä	Tehtäväopetus		Millaisia aktiviteetteja oppilaat valitsevat?	max. 10min