

# LIIKUNNAN SUUNNITTELULOMAKE

**OHJAAJA/VALMENTAJA/OPETTAJA:** Jutta Turpeinen, Hanna Ovaska

**PVM** xx **KLO** 8:15-9:00 & 9:00-9:45

**Aihe ja yleistavoitteet:** Välineenkäsittely: harjoitellaan heittämistä yhdellä kädellä (yliolanheitto)

**Turvallisuusohjeet:** Sukat pois jalasta salissa tai sisäpelikengät jalassa, kaikilla sama heittosuunta

| TAVOITTEET  | HARJOITTEET  | TYÖTAVAT JA ORGANISOINTI   | SOVELTAMINEN JA ERIYTTÄMINEN   | HAVAINNOINTI JA PALAUTE  | AIKA   |
|---|--|--|--|--|--------|
| Orientoituminen liikuntatunnille  | <b>Alkupiiri</b><br>Kysellään aamun fiiliksiä ja kerrotaan mitä ohjelmassa.  | Ohjataan lapset alkupiiriin heti heidän tullessa saliin.<br><br>Laitetaan lätkät lattiaan merkiksi.  |  | Havainnoidaan lasten vireystilaa ja motivaatioita tunnille.  | 5min   |
| T3 - Heittämisen ja vierittämisen harjoittelu; heittäminen yhdellä kädellä<br><br>T1 - Kannustaa kokeilemaan heittämistä erilaisilla välineillä yhdessä | <b>Oma puoli puhtaana - leikki</b><br>Leikin tavoitteena on vierittää/heittää erilaisia palloja toiselle puolelle salia, joka on toisen joukkueen alue. Tavoitteena siis pitää oma puoli salista puhtaana palloista. | Jaetaan oppilaat kahteen joukkueeseen ja ohjataan heidät omiin päätyihin.<br><br>- pelin säännöt<br>- pari kierrosta vierittäen<br>- heiton tekniikka päädyissä (harjoitellaan heittämistä pari kertaa päädyissä)<br>- pari kierrosta heittäen<br>- piirissä oppilailta kysellen: millainen oli heittotekniikka? | Isot tötsät keskiviivalle merkiksi omasta puolesta<br><br>Paljon erilaisia <b>pehmeitä</b> palloja.<br><br>Eri tyyliä eri kierroksilla:<br>- vierittäminen<br>- heittäminen<br><br>Jos pallot pelottavat tai oppilaiden heitot on tehokkaita, niin keskelle salia voisi rajata alueen, jolta palloja ei saa heittää, jolloin heitot tapahtuvat kauempaa. | <b>Vierittäminen:</b><br>- vastakkainen jalka edessä<br>- vierittävä käsi lähtee vartalon takaa<br><br><b>Heittäminen:</b><br>- vastakkainen jalka edessä<br>- heittävä käsi lähtee takaa<br>- heittävä käsi tulee korvan vierestä<br>- vapaa käsi edessä "tähtäimenä"<br><br>Heittääkö oppilas erilaisilla välineillä?<br><br>Tehdäänkö yhteistyötä?<br>Autetaanko kaveria? | 20 min |

|   |   |  |  |   |              |
|---|---|--|--|---|--------------|
| <p>T3 - Heittämisen harjoittelu; yliolanheitto</p> <p>T1 - Kannustaa kokeilemaan heittämistä erilaisilla välineillä yksin</p> | <p><b>Tarkkuusheitto hulahula-vanteeseen erilaisilla välineillä</b></p> <p>Välineet/ pallot:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- isommat</li> <li>- pienemmät</li> <li>- hernepussit</li> <li>- sulkapallot</li> </ul> <p>1. harjoitellaan heittämistä eri etäisyyksiltä ja eri välineillä.</p> <p>2. kerätään "pisteitä" yhteiseen pottiin koko luokan kanssa. Yhden pisteen oppilas saa, kun onnistuu heittämään omaan vanteeseensa välineen kaksi kertaa.</p> <p>Piste eli <b>pehmopallo</b> viedään yhteiseen hulavanteeseen. Kun ollaan kerätty 20 pistettä yhteensä, vaikeutetaan tehtävää kasvattamalla välimatkaa.</p> | <p>Vanteet ovat salin pitkän seinän vieressä ja heittokohdat merkitty lattiamuodoilla.</p> <p>Opettaja jakaa oppilaat pareihin /kolmikoihin.</p> <p>Kaksi tai kolme oppilasta heittää samaan vanteeseen.</p> <p>Jokaisella parilla/ kolmikolla on vähintään yksi apuopettaja/ vastuupettaja ohjaamassa toimintaa.</p> <p><u>Ohjeistetaan heittämään yläkautta.</u></p> <p>Jos/ kun heittäminen vanteeseen onnistuu läheltä, pisteen ohjaaja/ avustaja voi siirtää heittokohtaa kauemmas (n. metri kerrallaan).</p> | <p>Jos heitto yläkautta on haastava, voidaan heiton suuntaa ohjata, niin että opettaja pitää ilmassa toista hulavannetta, jonka läpi heiton tulee mennä.</p> <p>Puolapuihin (hyppynaruilla) kiinni renkaita ja hulavanteita → tarkkuusheitto.</p> <p>Hulavanteen voi korvata esim. lattialätkällä → haastetta.</p> <p>Heittopaikkaa voi oppilaiden taitotason mukaan vaihtaa puolapuulle, joihin on sidottuna erilaisia ja eri kokoisia tähtäyspisteitä.</p> | <p><b>Heittäminen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vastakkainen jalka edessä</li> <li>- heittävä käsi lähtee takaa</li> <li>- heittävä käsi tulee korvan vierestä</li> <li>- vapaa käsi edessä "tähtäimenä"</li> </ul> <p><b>Kokeiliko oppilas erilaisia välineitä? Millä välineellä heittäminen onnistui parhaiten?</b></p> <p><b>Onnistuuko heittäminen ilman avustamista?</b></p> | <p>15min</p> |
| <p>Oppilaan rauhoittuminen tunnin päätteeksi.</p>   | <p><b>Loppurentoutus piirissä</b></p> <p><b>Suriseva ampiainen</b></p>  | <p>Istutaan piirissä. Ohjaaja laittaa pehmeän pallon kiertämään kädestä käteen. Kun pallo tulee käteen, aletaan surista, pienellä äänellä, kuin ampiainen. Kun pallo on käynyt kaikilla (kaikki surisevat), saa hiljentyä.</p>   | <p>Surinan sijaan voi matkia ampiaista haluamallaan tavalla.</p>   | <p>Odotetaan, että oppilaat rauhoittuvat ennen kuin päästetään heidät omiin luokkiin.</p>   | <p>5min</p>  |