

## TUNTISUUNNITELMA + JATKOSUUNNITELMA TOIMINNAN OHJAUKSEN TUKEMISEEN

**Opettaja(t): Camilla ja Hanna**

### Tunnin päätavoitteet

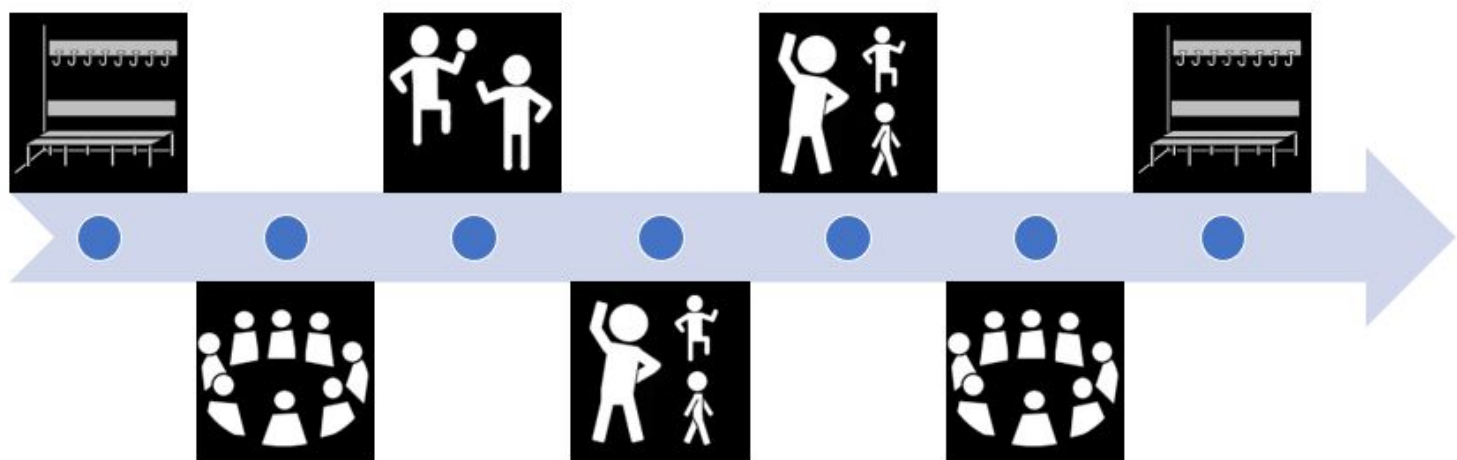
Käyttäytymisen tavoitteet: oman vuoron odottaminen ja yhteisten sääntöjen noudattaminen

Liikuntataitojen tavoite tällä tunnilla: heittäminen

KÄYTTÄYTYMISEN TAVOITTEET: yksilöllistetty	HARJOITTEET : mallirakenteen mukaan	TYÖTAVAT JA ORGANISOINTI	SOVELTAMINEN JA ERIYTTÄMINEN	PALAUTE: myönteinen ja välitön palaute	SELKEÄT JA LYHYET OHJEET
Omatoiminen vaatteiden vaihto, osaa odottaa pukuhuoneessa opettajaa	Saapuminen liikuntatunnille (pukuhuoneeseen)	Oppilaat saapuvat liikuntatunnille pukuhuoneen kautta. Pukuhuoneessa odotetaan, kunnes opettaja hakee oppilaat tunnille. Opettaja näyttää oppilaille tunnin rakenteen kuvana.	Pukuhuoneen ovelta kuva liikuntavarusteista	Ajoissa valmiina, maltetaan odottaa opettajaa, liikuntavälineet mukana	“Vaihda liikuntavarusteet” “Odota pukuhuoneessa kunnes opettaja hakee teidät tunnille”
Oman puheenvuoron odottaminen, rauhoittuminen tunnin alkuun, kuunnellaan kun toinen henkilö puhuu	Tunnin aloitus: alkupiiri	Oppilaat ja opettaja muodostavat piirin. Jokainen oppilas istuu oman lätkän päällä. Alkupiirissä kerrotaan tunnin rakenne ja harjoitteet näytetään kuvilla. Opettaja esittää oppilaille kysymyksen → jokainen oppilas saa oman puheenvuoron.	-Kuva alkupiiristä -Alkuun omat paikat → jatkossa saavat itse valita paikan	Oppilaat malttavat odottaa omaa puheenvuoroaan, oppilaat istuvat omille paikoillaan, jokainen kertoo oman vastauksen	“Istu omalle paikalle alkupiiriin” “Muista odottaa omaa puheenvuoroa”
Leikin sääntöjen noudattaminen, ohjeiden kuuntelu, reilun pelin henki	Alkulämmittely	<b>Banaanhippa.</b> Kun oppilas jää kiinni, hän nostaa kädet ylös ja hänet pelastetaan laskemalla kädet ylös eli kuoritaan banaani. Hipalla merkinä nauha/liivi, jotta oppilaat tunnistavat hipan. Rajataan alue tötsillä/hyppynaruilla. Opettaja näyttää konkreettisen esimerkin, miten hippaa leikitään. Käydään yhdessä läpi leikin rajat.	-Kuva hippaleikistä -Aluetta voi muokata -Hippojen määrä voi lisätä	Noudatetaan leikin sääntöjä, osallistuu leikkiin, kuunnellaan ohjeita, reilun pelin henki	“Kun hippa saa sinut kiinni, jää paikalleen ja nosta kädet ylös banaaniksi. Kaveri pelastaa sinut laskemalla kädet alas kuin banaanin kuorinta”

<p>Leikin sääntöjen noudattaminen, ohjeiden kuuntelu, reilun pelin henki</p>	<p>Harjoite 1</p>	<p><b>Heittäminen + hirvenmetsästys:</b> alkuun harjoitellaan heittämistä eli hirven metsästämistä palloilla. Oppilaat asetetaan riviin kohti seinää → käydään läpi heittotekniikkaa. Jokainen harjoittelee heittämistä seinään omalla pallollaan. Tämän jälkeen alkaa hirven metsästys. Metsästäjillä (alussa 2-3 kpl) merkinä metsästysliivit (punaiset). Metsästäjien heittopaikka merkittynä tösillä. Kun saat osuman hirveen, hirvi putoaa pois pelistä. Alussa vain yksi elämä ja seuraaville kierroksille voidaan antaa hirville lisää elämiä.</p>	<p>-Kuva heittämisestä -Selkeä merkki, mistä heitetään -Kuva hirvestä -Pehmopallot -Yhdestä osumasta pois → lisätään elämiä</p>	<p>Vastakkainen jalka edessä, yläkautta heitto, pallo korvan vieressä, käsi saattaa loppuun, reilun pelin noudattaminen, sääntöjen kuunteleminen</p>	<p>“Hirviä metsästetään heittämällä pallolla. Ottakaa heittävään käteen pallo” “Vastakkainen jalka laitetaan viivalle” “ Siirretään pallo korvan viereen” “Osoittakaa vapaalla kädellä sinne, minne heitätte” “Heittokäsi saattaa heiton” “Hirvenmetsästyksessä metsästäjillä on metsästäjien liivit” “Kun opettaja viheltää pilliin, hirvet saavat lähteä liikkeelle ja metsästys alkaa” “Kun hirvi saa osuman, hänestä tulee metsästäjä”</p>
<p>Jaksaa keskittyä tekniikan harjoitteluun, ohjeiden kuuntelu, sääntöjen noudattaminen, reilun pelin henki</p>	<p>Harjoite 2</p>	<p><b>Jumppapallon pommitus:</b> jaetaan oppilaat kahteen joukkueeseen. Asetetaan keskelle salia jumppapallo, jota kohti heitetään. Tavoitteena on saada jumppapallo toisen joukkueen viivan yli heittämällä siihen pallolla. Heitto tapahtuu oman viivan takaa. Palloja saa hakea salista. Palloja jaetaan joukkueille alussa yhtä paljon.</p>	<p>-Kuva heittämisestä -Kuva jumppapallosta -Selkeä merkki heittopaikalle -Heittoetäisyyttä voidaan muokata -Voidaan käyttää erilaisia palloja (pehmopallot, tennispallot, lentopallot)</p>	<p>Keskittyminen suoritukseen, reilun pelin noudattaminen, ohjeiden kuuntelu, joukkuekaverin kannustaminen, muiden huomioiminen</p>	<p>“Heitto tapahtuu oman joukkueen viivalta” “Tavoitteena osua jumppapalloon” “Peli päättyy, kun jumppapallo ylittää jomman kumman joukkueen viivan” “Palloja saa hakea ympäri salia” “Heitetään yläkautta, kuten aikaisemmin harjoittelimme”</p>
<p>Ohjeiden kuuntelu, kaverin huomioiminen, oman puheenvuoron odottaminen loppupiirissä</p>	<p>Tunnin lopetus: loppupiiriin + pukuhuoneeseen</p>	<p><b>Pallorentoutus piirissä:</b> parin kanssa pallorentoutus. Opettaja jakaa parit. Toinen makaa ja toinen hieroo pallolla. Opettaja sanoittaa, mitä kohtaa pari hieroo pallolla. Rentoutuksen jälkeen palataan istumaan omille paikoilleen. Jokainen saa vastata vuorollaan opettajan kysymykseen esim.</p>	<p>-Kuva rentoutumisesta -Kuva loppupiiristä -Kaverin toiveiden huomioiminen -Jokaisen oppilaan kuuleminen -Opettaja jakaa aluksi</p>	<p>Rauhoittuminen tunnin lopussa, kaverin huomioiminen, ohjeiden kuuntelu, oman puheenvuoron odottaminen, siirtyminen pukuhuoneeseen</p>	<p>“Asetu parin kanssa piiriin. Toinen käy vatsalleen makaamaan ja toinen ottaa pallon käteen” “Hiero kaveria rauhallisesti” “Ota huomioon kaverin toiveet</p>

		mikä oli kivointa tunnilla. Opettajan johdolla siirrytään pukuhuoneisiin tunnin päätyttyä.	parit → jatkossa saavat itse päättää		hieromisesta” “Istu takaisin omalle paikalle” “Malta odottaa omaa puheenvuoroa” “Seuraavaksi siirrytään opettajan johdolla pukuhuoneeseen”
--	--	--	--------------------------------------	--	---



**Kuva 1.** Liikuntatuntien selkeä struktuuri auttaa oppilaita seuraamaan tunnin kulkua ja keskittymään kuhunkin harjoitteeseen, koska hän osaa ennakoida tulevaa (Närhi ym. 2019). Tunnin kulkua kuvaavan taulun voi tulostaa ja oppilas tai opettaja voi joka tunnilla merkitä tarralla kohdan, jossa kulloinkin ollaan. Muun muassa alku- ja loppupiirin avulla voidaan selkeyttää ja havainnollistaa tunnin kulkua (Kuusela & Kaski 2013).

## JATKOSUUNNITELMA:

Alkupiiri:

- Aina käydään läpi tunnin teema ja rakenne. Lisäksi olisi tärkeää, että jokainen oppilas tulisi huomatuksi ja pääsisi ääneen vuorollaan. Samalla tulee harjoitelluksi oman vuoron odottamista ja kuuntelua.

Alkulämmittely:

- Olisi aina jonkinlainen hippa. Sama hippaleikki voisi olla muutaman kerran putkeen ennen kuin vaihdetaan uuteen.
- Samaa hippaa voidaan myös kehitellä
  - esimerkiksi banaanihippassa täytyy kiinnijääneen seistä yhdellä jalalla tai pelastustilanteessa molempien käydä kyykyssä

Harjoitus 1 ja 2:

- Teemana aina jokin motorinen perustaito (tai pari taitoa esimerkiksi tasapainotaitojen tai liikkumistaitojen alta voi olla useampikin, koska niitä harjoitellaan paljon myös kaiken toiminnan lomassa). Sama taito voisi olla aina kaksi kertaa putkeen ja sitten vaihdetaan seuraavaan.

## Motoriset perustaidot

### Tasapainotaidot

- Pystyasennot
- Pää alaspäin asennot
- Pyöriminen
- Heiluminen
- Pysähtyminen
- Väistäminen
- Koukistaminen
- Ojentaminen
- Kieriminen

### Liikkumistaidot

- Käveleminen
- Juokseminen
- Loikkiminen
- Hyppiminen
- Kiipeileminen
- Laukkaaminen
- Liukuminen
- Kinkkaaaminen

### Käsittelytaidot

- Vierittäminen
- Heittäminen
- Potkiminen
- Työntäminen
- Lyöminen
- Pomputtaminen
- Kiinniottaminen

#### Loppupiiri:

- Tehdään loppurentoutus, voi olla aina muutaman viikon sama. Tavoitteena rauhoittuminen tunnin loppuun.
- Jokainen oppilas pääsee vuorollaan kertomaan jonkin kivan asian tunnista → yhteinen koonti. Samalla harjoitellaan oman vuoron odottamista ja kuuntelua
- Loppupiiristä jatketaan aina opettajan johdolla pukuhuoneeseen, johon tunti päättyy.