

DRAIVIA KOULUUN!

TUNTISUUNNITELMA: 28 oppilasta, 90 minuuttia.

Yhteiset osiot toteutetaan koko ryhmän kesken.

Pistetyöskentely toteutetaan neljän oppilaan ryhmissä.

TEEMA	AIKA	TEHTÄVÄ	VÄLINEET
Yhteinen alkulämmittely	15 min.	Tii-väylä-viheriö-Fore!	6 liikuntakartiota
GOLF: Putti	4 min.	Putti tarrakohteeseen	Tarrakohde maahan, mailat, pallot
GOLF: Chip	4 min.	Chip maaliin	Sählymaali, lyöntialustat, mailat, pallot
Move	4 min.	Läpäytys-istumaannousu	Voimistelumatto
Liikkumistaidot	4 min.	Kiipeilyrata puolapuilla	Puolapuut, 6 merkinauhaa
Tasapainotaidot	4 min.	Kuperkeikka	Pitkä voimistelumatto
Nopeus	4 min.	Pujottelurata	4 liikuntakartiota
Voima	4 min.	Kottikärrykävely	2 liikuntakartiota
Yhteinen kisailu	5 min.	Nopeusupotus	24 liikuntakartiota, 14 sählymailaa ja 14 sählypalloa
Yhteinen loppurentoutus	10 min.	Pallohieronta	14 sählypalloa

Tii-väylä-viheriö-Fore!: Merkitään alue, jonka päädyissä ovat tiauspaikka ja viheriö. Alueen keskelle merkitään raja, jonka kohdalla on väylä. Aluksi opettaja kertoo, että tiauspaikalta lyödään aloituslyönti, golfia pyritään pelaamaan väylää pitkin ja viheriöllä on reikä, jonne pallo lopuksi putataan. Opettaja huutaa vuorotellen eri paikkoja, jonne oppilaiden tulee liikkua opettajan ennalta määräämällä tavalla. Opettajan huutaessa FORE! oppilaat kyykistyvät ja suojaavat päänsä käsivarsilla.

Putti tarrakohteeseen: Pallot putataan maasta 1-4 metrin päässä olevaan tarrakohteeseen.

Chip maaliin: Pallot chipataan lyöntialustalta 4 metrin etäisyydellä olevaan sählymaaliin.

Läpäytys-istumaannousu: Pari asettuu selinmakuulle polvet koukussa, jalkaterät lähellä toisiaan. Istumaannousut tehdään samanaikaisesti ja yläasennossa läpäytetään kädet yhteen.

Kiipeilyrata puolapuilla: Kiivetään rata puolapuilla merkinauhoin osoitettua reittiä pitkin. Jalat koskettavat jokaista merkattua puolaa.

Kuperkeikka: Kuperkeikat eteen- ja taaksepäin.

Pujottelurata: Aseta neljä liikuntakartiota jonoon noin metrin etäisyydelle toisistaan. Tarkoituksena on liikkua rata päästä päähän ja takaisin mahdollisimman nopeasti, eteen- ja taaksepäin juosten.

Kottikärrykävely: Aseta kaksi liikuntakartiota noin kolmen metrin etäisyydelle toisistaan. Toinen parista asettuu etunojaan kottikärryksi ja toinen ottaa hänen nilkoistaan kiinni. Kottikärry kiertää liikuntakartion, jonka jälkeen osat vaihtuvat.

Nopeusupotus: Oppilaat ovat pareittain. Aseta kullekin parille yksi liikuntakartio lyöntipaikan ja toinen kohteen merkiksi, 4 metrin etäisyydelle toisistaan. Oppilaat lyövät kohteeseen pain yhden pallon kerrallaan ja lyöjä noutaa pallon juosten seuraavalle lyöjälle. Parin tavoitteena on saada mahdollisimman monta osumaa kohteena olevaan liikuntakartioon.

Pallohieronta: Parista toinen asettuu päinmakuulle maahan ja toinen polvilleen hänen viereensä. Polvillaan olevalla oppilaalla on pallo, jota hän pyörittelee parinsa selän ja hartioiden päällä yhtenäisellä liikkeellä.

DRAIVIA KOULUUN!

- Uuden OPS:n mukainen ohjelma alakoulujen liikuntatunneille!
- Valmiit, muokattavat tuntisuunnitelmat!
- Innostavat välineet!