



Esimerkkitunti 2 LUMILAJIEN OPETTAMISEN TUNTISUUNNITELMA



TUNNIN AIHE: Kahden suksen eteneminen etu- ja takaperin sekä välineenkäsittely – **tasamaalla**

VÄLINEET: merkkikartiot/viirit, pehmeä heitettävä/vieritettävä pallo (kirkkaanvärinen), oppilaille sukset ja sauvat

TAVOITTEET	AJANKÄYTTÖ JA ORGANISOINTI	HARJOITTEET
Kehitettävät taidot	Oppitunnin kesto 2 X 45 = 90 min	Tunnin kulku
Aloitus		Opettaja kertoo miten työskennellään leikkien ja harjoitteiden avulla tasamaalla .
Alkulämmin: OIKEAOPPINEN KAATUMINEN, VÄLINEISIIN TOTUTTELU	~20 min: Välineet: merkkikartiot, sukset (ja sauvat). Tehdään kartioista rajattu alue. Voidaan hiihtää ympyrää tai sekaisin, jolloin tarve suurempaan tilaan. Täytyy muistaa ohjeistaa oppilaita nousemaan kummaltakin puolelta pystyyn. Harjoitellaan kaatumista ennen leikkiä.	Tunnin Uuno-leikki: Oppilaat hiihtävät rajatulla alueella. Opettajan viheltäessä oppilaat kaatuvat (takapuoli maahan) ja nousevat nopeasti ylös. Voittaja eli UUNO on nopein ylös nousija. Useita toistoja. Sovellus: Sama ilman sauvoja. Liikehallintaa voidaan kehittää käymällä kaatumisen sijaan mahallaan, kuten ampumahiihdon makuuammunta, ja nopeasti ylös (sauvoitta). Toinen tasaisella tehtävä lapsien valitsema leikki.
Harjoitteet: ASKELTAMINEN, ETU- JA TAKAPERIN LIUKUMINEN,	~25 min: Tehdään lumelle ympyröitä kartioista tai viireistä. Ympyröitä voi olla erikokoisia ja useita. Ryhmäkoosta riippuen oppilaat jaetaan usean ympyrän äärelle. Voidaan jo rakentaa kahdeksikkoja.	Harjoitellaan liukua ympyräluisteluna ; sauvojen kanssa, sauvoitta hiihtäen, kumpaankin suuntaan. Lisähaaste edistyneemmille takaperin sauvoitta hiihtäen kumpaankin suuntaan. Sovellus: voidaan ottaa mukaan pallo ; heitetään tai vieritetään sitä piirin ympärillä sauvoitta hiihtäjien kesken, esim. nimileikkinä.
KÄÄNTYMINEN, SUORITUSTAVAN VAIHTELU, PYSÄHTYMINEN	~20 min: Välineet: merkkikartiot, sukset (ja sauvat). Ympyrän ”kellonaikakohtiin” voi jättää kuvan/tekstin, josta oppilas muistaa tehtävän. Voidaan edetä pienryhmissä, omaa tahtia jne.	Kelloleikki: Suurella ympyräladulla merkitty tietyt kohdat esim. 3,6,9,12. Näissä pisteissä suoritetaan annettu tehtävä: esim. hyppykäännös /sauvoitta hiihto seuraavaan/ takaperin kulku seuraavaan pisteeseen /vaaka/ kaatuminen jne. Rataa kierretään yhteen suuntaan. Leikkiin voi lisätä pillinvihellyksen, josta seuraa extratehtävä tai pysähtyminen.
Loppuverryttely: LIUKUMINEN, HYPPÄÄMINEN	~20 min: Lapsia voi jokaisen tunnin lopussa kannustaa myös omien lumitemppujen tekemiseen. Tämä on erinomaista osallistamista loppuverryttelynä, niin tasamaalla ja alamäessä.	
Lopetus	Keskustelu ja oppilaiden vapaa sana.	Keskustellaan puoliympyrässä tunnin tehtävistä. Mikä oli mukavaa?

Täältä suoraan taitoharjoitteiden videoihin: www.lumilajitliikuttavat.fi



YMPYRÄLUISTELU

Alkukiihdytyksen jälkeen kierretään ympyrä työntäen ulkokaarten puolelta.

Sauvojen kanssa ja ilman.

Sama takaperin.



PIENI YMPYRÄLUISTELU

Tee mahdollisimman kova alkukiihdytys

Askella, työntäen ulkokaaren puolella, mahdollisimman tiheästi

Nojaa hieman ympyrän keskustaa kohden

[Ympyräluistelu \(takaperin\)](#)

[Pieni Ympyräluistelu](#)



VAAKA

Nosta toinen jalka taakse vaakaan.

Tasapainota käsillä sivuilla.

Katse eteen.

Suorita molemmilla jaloilla.



HYPPYKÄÄNNÖS

Ponnistus suoraan ylös.

Ponnistuksen lopussa käsien ja pään kierto sivulle, mikä aloittaa käännöksen.

Tavoitteena on 180 asteen kääntyminen.

Käännös suoritettava molempiin suuntiin.

Sukset pysyvät koko ajan rinnakkain.

[Vaaka](#)

[Hyppykäännös](#)