



Hea kehalise kasvatuse õpetaja!

Usume, et käesolev kogumik on Sulle nagu retseptiraamat kokale. Selle sisu aitavad valida ja koostada vabatahtlikud õpetajad, Sinu kolleegid.

Valisime siia mängud ja harjutused, mis sobivad, kui ...

- Sul on tunnis palju õpilasi
- pead hakkama saama väheste vahenditega
- ja tingimused on just parajasti sellised nagu nad on ...

Kogumik on kirjeldatud kergesti mõistetavas keeles. Oleme kirjeldustest välja jätnud täpsed punktilugemised, võitjate väljaselgitamised ja muud täpsemad juhised. Nii mõnegi koha peal, saad jätkata mängu arendamist ise.

Las kogumik olla kooli raamatukogus. Nii saavad seda kasutada ka teised huvilised.

Otsi ja lisa uusi töölehti EOK õppematerjalide registrist ja Ühendus Sport Kõigile kodulehelt - trimm.ee

Sind tervitavad toimetajad



EESTI OLÜMPIAKOMITEE



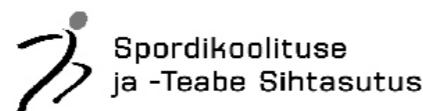
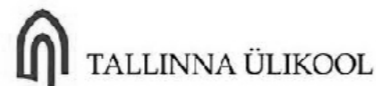
Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



Haridus- ja Teadusministeerium



Käesolev õppematerjal on valminud ja välja antud Eesti Olümpiakomitee projekti „Kehalise kasvatuse õpetajate ja treenerite täiendkoolituse süsteemi arendamine ülikoolides“ osana. Projekti rahastavad Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti Vabariigi Haridus- ja Teadusministeerium riikliku arengukava meetme „Õppijakeskse ja uuendusmeelse kutsehariduse arendamine ning elukestva õppe võimaluste laiendamine“ raames. Projekti viib läbi Eesti Olümpiakomitee. Projekti partnerid on Tallinna Ülikool, Tartu Ülikool ja Spordikoolituse ja –Teabe Sihtasutus.

Eesti Olümpiakomitee ja Ühendus Sport Kõigile väljaanne.

Materjal on kogutud õpetajate poolt, kes osalesid selle projekti spordialaliitude kursustel: Eesti Kergejõustikuliit, Eesti Võimlemisliit, Eesti Orienteerumisliit, Eesti Korvpallitreenerite Liit, Eesti Võrkpalli Liit, Eesti Käsipalliliit. Koostajad: Pille Juus, Kai Randrüüt
Kunstnik: Juhan Enniko
Kunstnik: Tobias Flygar (orienteerumine)
Trükk: Spin Press
ISBN 978-9949-9126-9-8

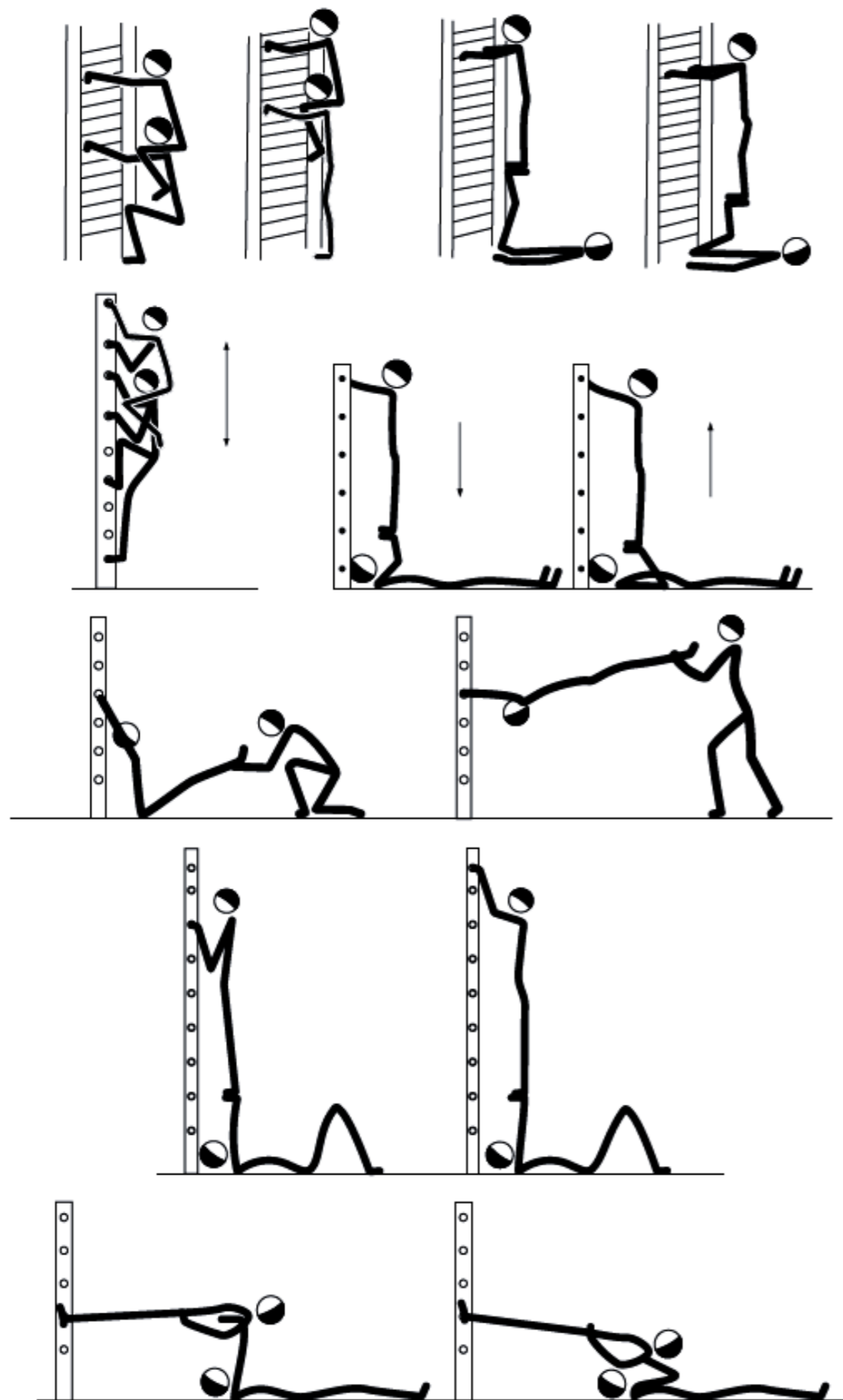
ISBN 978-9949-9126-9-8



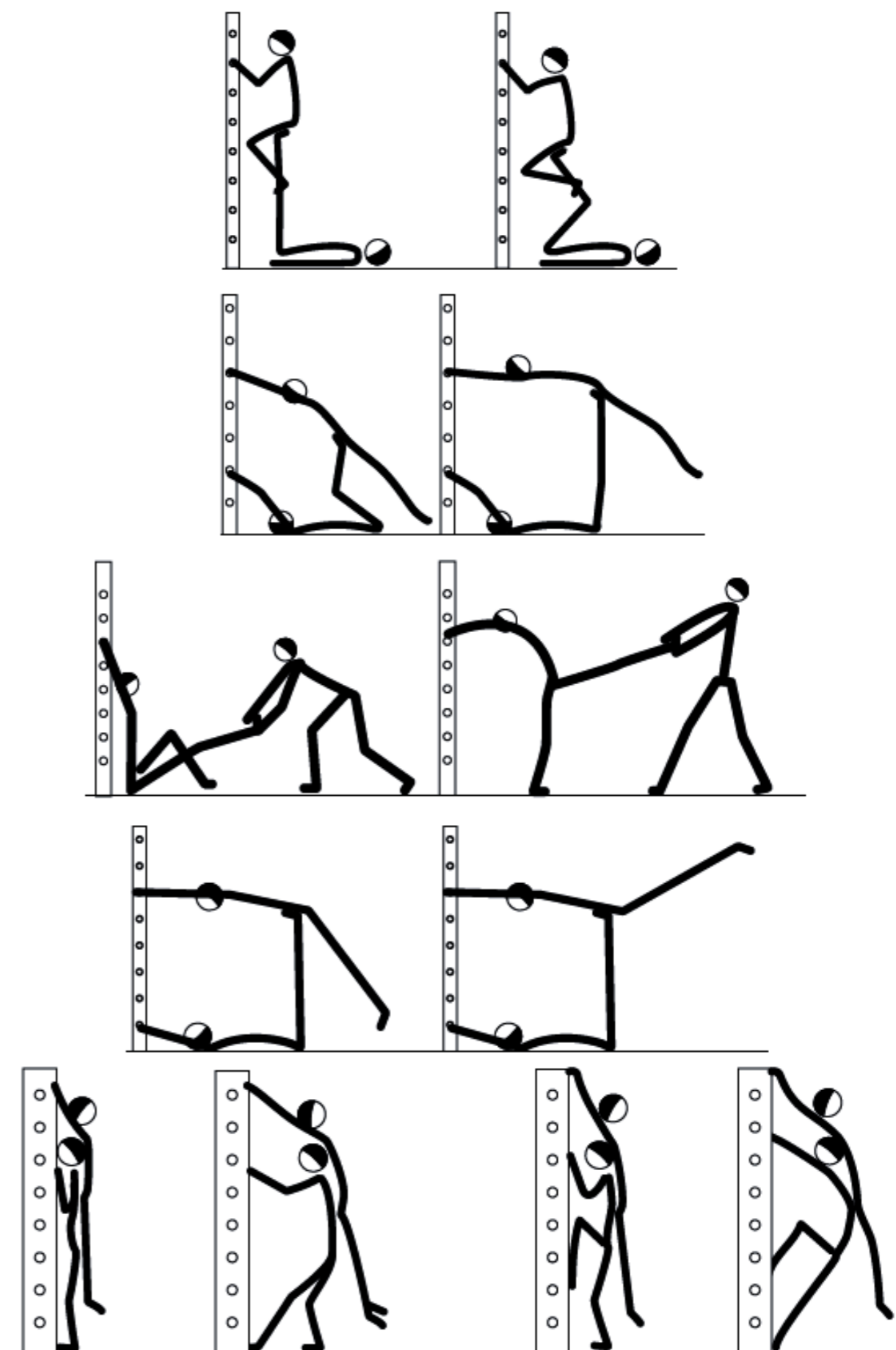
30 lehte

© Ühendus Sport Kõigile 2012

ÜLDKEHALISE ETTEVALMISTUSE HARJUTUSVARA



ÜLDKEHALISE ETTEVALMISTUSE HARJUTUSVARA



JÕUHARJUTUSED

A. Toenglamangus jäsemete järjestikused tõsted (vt. joonis).

B. Selililamangus hoie põlvedest. Üla- ning alakeha vahelduvad tõsted. Proovitakse liikuda külg ees kõrvale (vt. joonis). Vältida veeremist.

Variandid:

Üla- ja alakeha vastassuunalised tõsted, liigutakse ümber telje.

C. Külili, üla- ja alakeha vahelduvad tõsted.

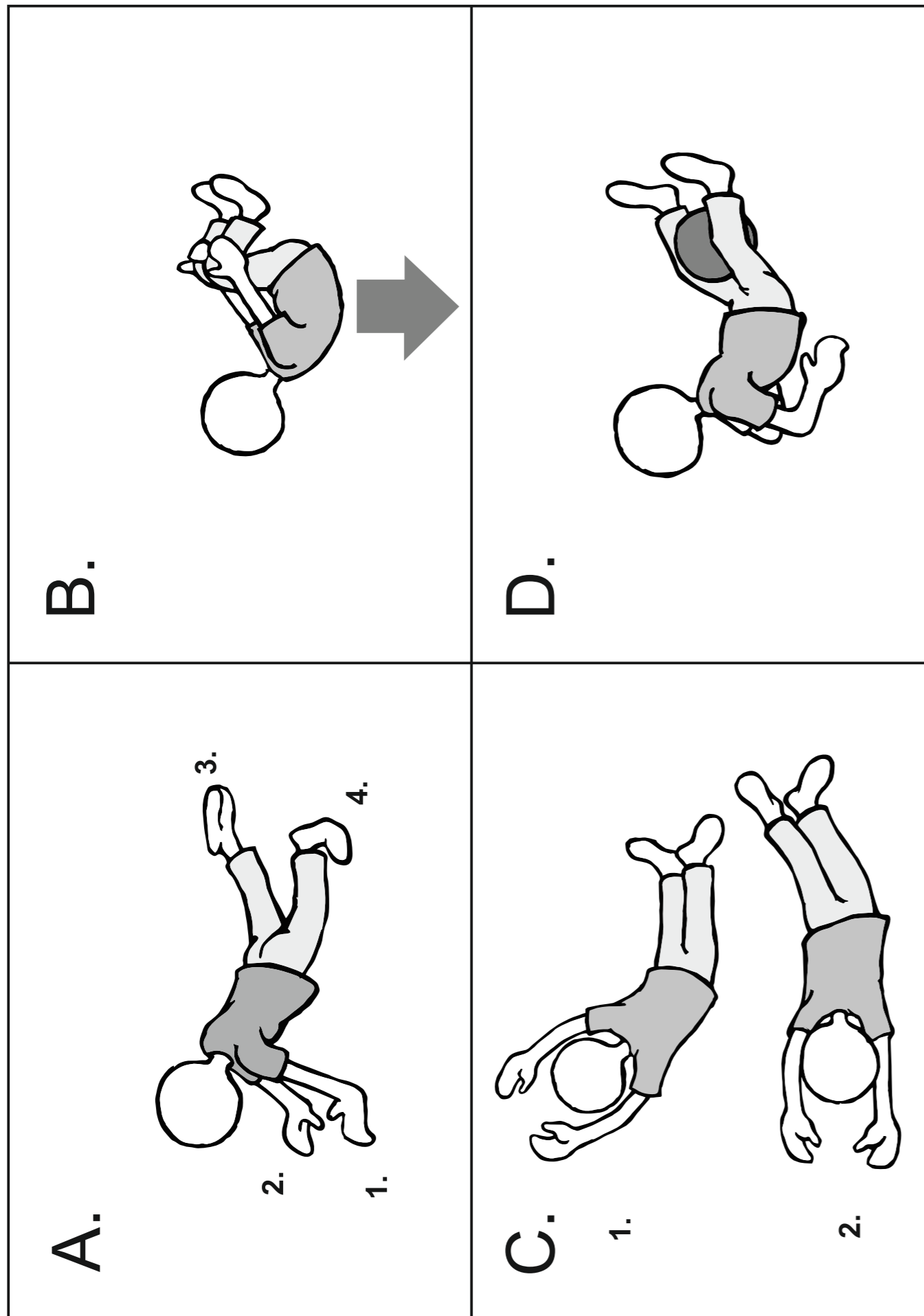
Variandid:

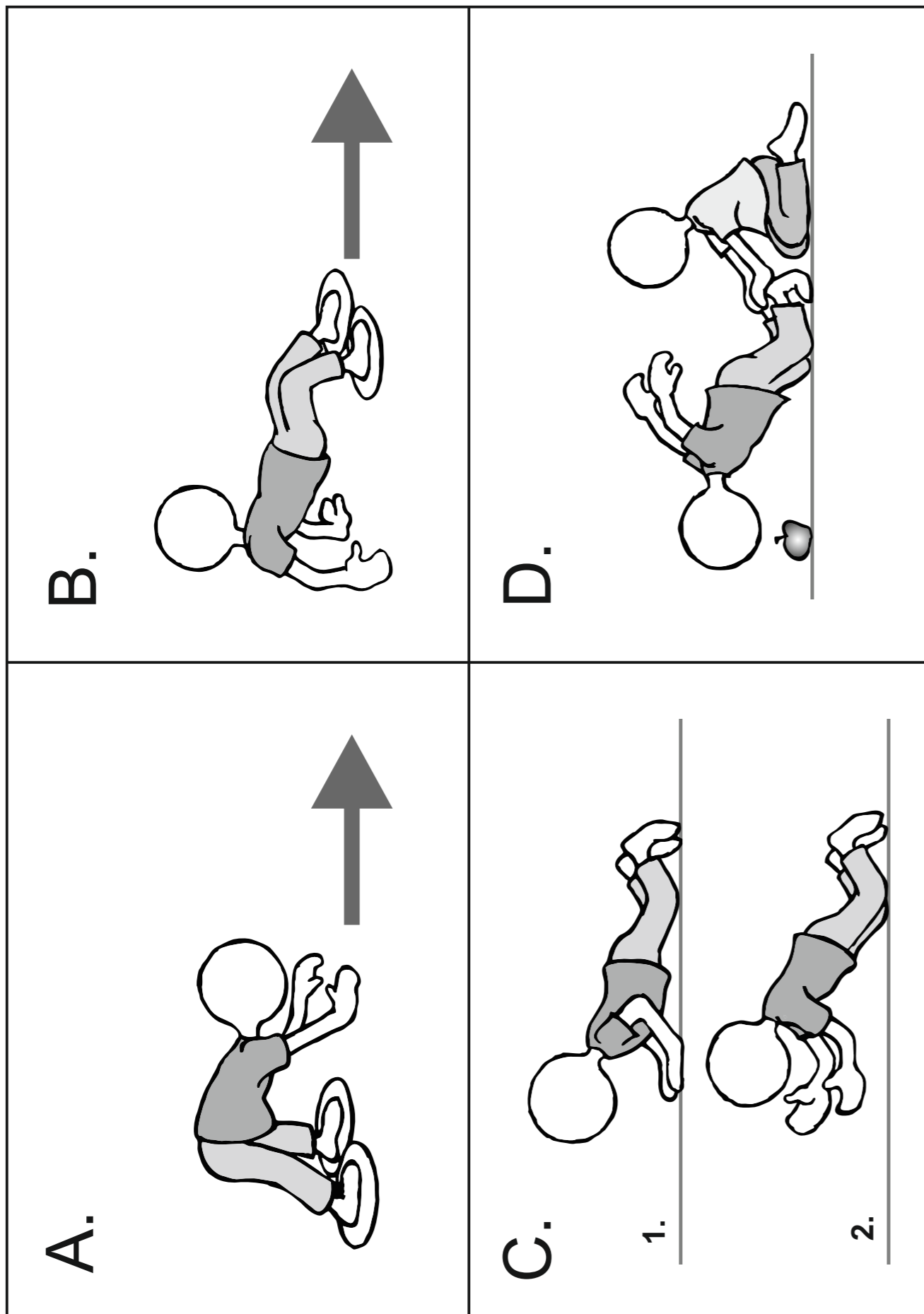
Tõsted sooritatakse kõverdatud jäsemetega, käed kuklal.

D. Künartoengiste, palli hoie pooleldi kõverdatud jalgade vahel. Palli liigutatakse nagu autorooli, ülakeha paigal.

Variandid:

*„Auto roolimise” selili.
Kaalistes, jalad kõverdatud.*





A+B. Taldade all libisevad esemed N: papptaldrikud, vanad sokid. Liikumine edasi toenglamangus või tagatoenglamangus. Liigutakse edasi käte jõul, jalad libisevad taga või ees (vt. joonis). Kere hoitakse rööbiti pörandaga.

Variandid:

- Liikumine toenglamangus külg ees ümber jalgade / käte toetuspunkti. Käsi/jalgu libistatakse.
- Käpilikõnd / Vähikõnd / Karukõnd / Ämblikmehe-kõnd / käsi või jalgu libistades.
- Toengasendites jalgade / käte libistamised.
- Püstteljel väljaastet / juurdevõtusammud vabajalga libistades. Väljaseaded vabajala libistamisega erinevatesse suundadesse (edasi tagasi, ringikujuliselt jne.)

C. Põlvtoenglamang, käte kõverdamine ja kätelt tõuge. Õhulennul lüüakse käteplaks (vt. joonis) ja maandumine kätele.

Variandid:

- Peale tõuget katsutakse ühe käega, nt. vastasõlga või tehakse õhus kiire vaba liigutus.
- Maandumine kätele põlvitusest. Korrektne tõukelevendus, järjestikuliselt – sõrmed, pihk, ranne, küünarliiges, õlaliiges. Kasutatakse akrobaatikas maandumise õpetamisel.

D. Põlvitus, kerekallutus ette. Paariline abistab (vt. joonis). Proovitakse hoida kere sirutatuna, niikaua kui võimalik. Eesmärk on tõsta üles ese käte abita.

Variandid:

- Ese asub pingil.
- Harjutus sooritatakse pehmel matil, jalad varbseina pulga all.

HOOTA KÕRGUSHÜPE

Õpilane teeb näpuotsad kriidiseks, seisab küljega seina suunas, sirutab käe välja ja teeb seinale tähise (vt. joonis, 1). Õpilane sooritab seina ääres hoota kõrgushüppe. Teeb hüppe ajal uue tähise (vt. joonis, 2). Hüppe tulemus = vahemaa tähiste vahel.

Variant: tumedal seinal numbriteta jaotusjoon.

KELL

Õpilased (toeng)istes õpetaja suunas. Õpilased kujutavad ette: „Olen kella keskel ja minu jalad on osutid”. Õpetaja ütleb: „Kell on kolm”. Õpilased tõstavad / libistavad / sirutavad jalad vastavasse asendisse (vt. joonis). Tegevus kordub uue kellaaja nimetamisega.

Variandid: Kõhulilamang, käed (või käed ja jalad) on kellaosutid. Külili, alakeha ja ülakeha on kellaosutid. Paarisharjutus: lamangus terve keha sirutatud, üks õpilane suur, teine väike kellaosuti.

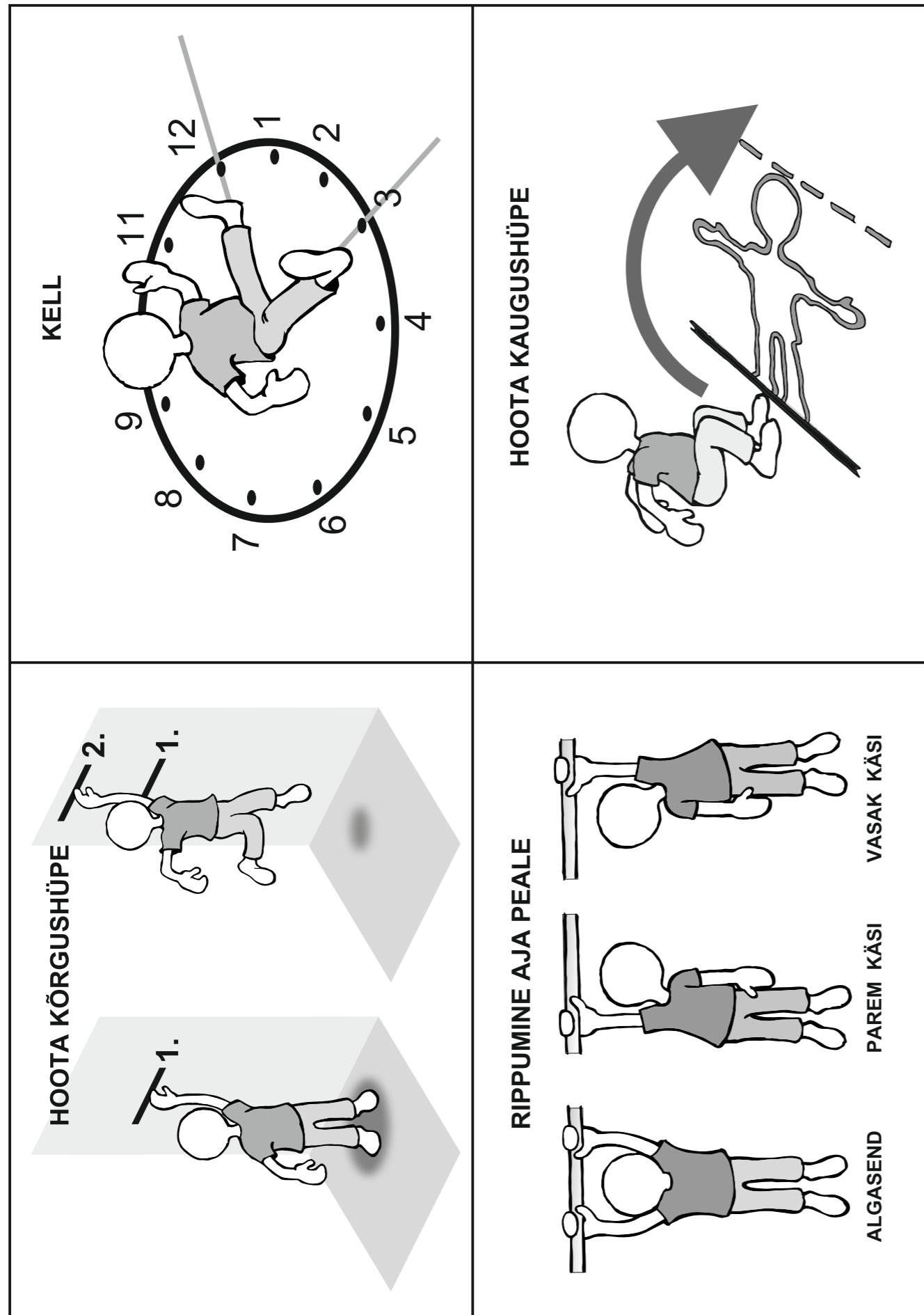
RIPPUMINE AJA PEALE

Althoie rippes (vt. joonis). Õpilane loeb aeglaselt kolmeni. Laseb vasaku käe lahti ja loeb kolmeni. Vahtab käe ja loeb kolmeni. Läheb algasendisse ja loeb kolmeni. *Variant: Loetakse üle kolme*

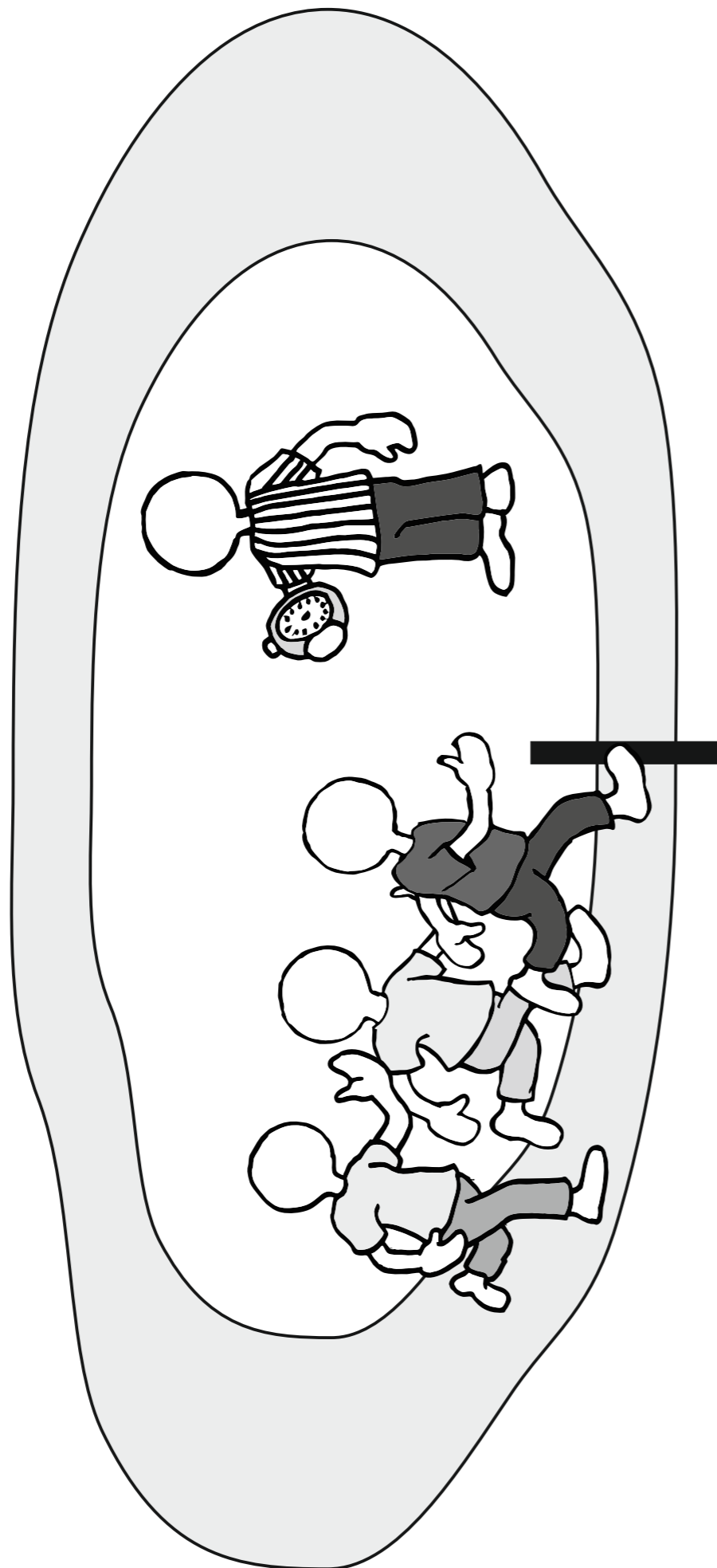
HOOTA KAUGUSHÜPE

Õpilane lamangus, jalad äratõukejoonel. Õpetaja teeb kriidiga põrandale tähise (vt. joonis, katkendlik joon). Õpilane sooritab hoota kaugushüppe üle oma pikkuse.

Variant: hüpatakse üle õlajoone.



AJATAJUJOOKS



Kehaline kasvatus. Mängud ja harjutused. 5

AJATAJUJOOKS

- Õpilased jooksevad ühes või mitmes rühmas. Igas rühmas valitakse eesjooksja (vt. joonis). Joostakse staadionil, märgistatud alal võimlas vm. täies ulatuses nähtaval alal. Valitakse ajamõõtja.
- Lepitakse kokku jooksu ajalises kestvuses, nt. ühe minuti jooks. Ajamõõtjal on hea vaateulatus, ta käivitab stopperi ja jooks algab.
- Eesjooksja otsustab oma ajataju järgi, millal rühm jooksu lõpetab. Seejärel kogunetakse ajamõõtja juurde, et kontrollida jooksu tegelikku ajalist kestvust.
- Rühm valib uue eesjooksja ning jooks jätkub.

VARIANDID

Joostakse üksi või paaris.

Lepitakse kokku lühikeses (kiirjooks) või pikas ajalises kestvuses (pikamaajooks).

Joostakse maastikul vm. piiratud nähtavusega alal. Sel juhul on ajamõõtja üks jooksjatest.

Eesjooksjaid on mitu, nad arutlevad omavahel.

Eesjooksjat pole. Rühm otsustab ühiselt millal peatuda.

Mäng jooksuraja distantsi tunnetamisele. Mängujuht paigaldab jooksurajale õiged ja valed distantsitähised.

Seisma jäädakse seal, kus arvatakse distants läbitud olevat. Mängujuht näitab, kus oli õige tähis.

Ajataju

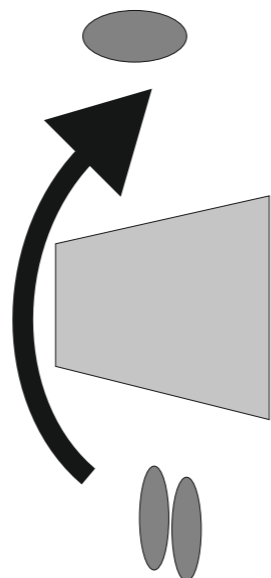
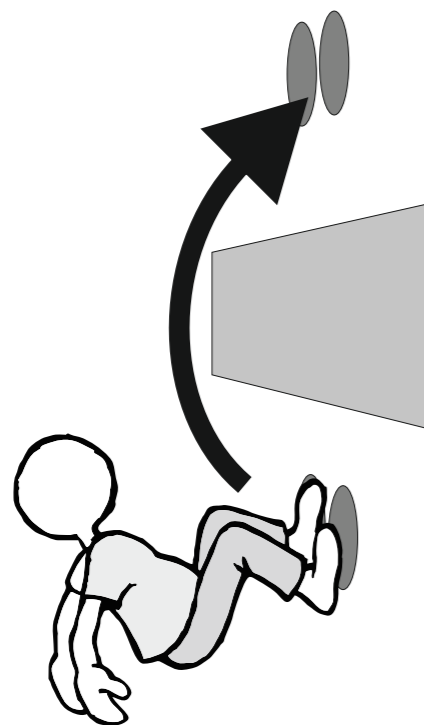
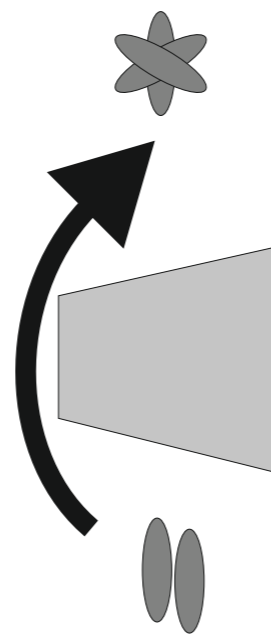
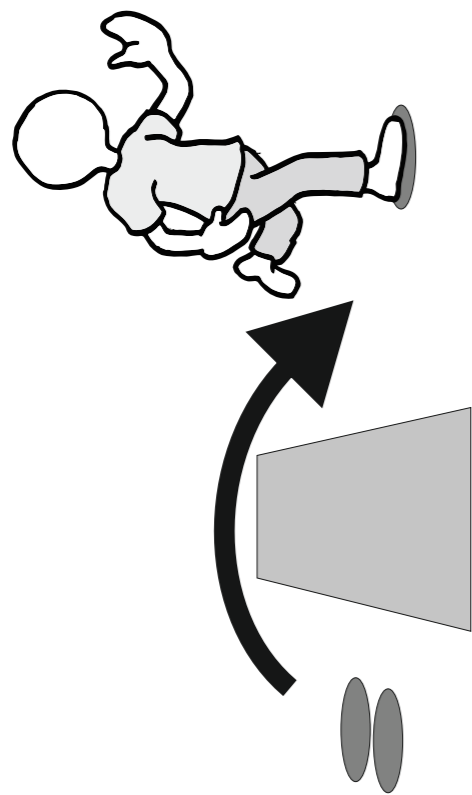
Koostöö

Taktika

Distantsitaju

Vastupidavus

HOOTA HÜPPED



Kehaline kasvatus. Mängud ja harjutused. 6

HOOTA HÜPPED

- Õpilane sooritab hoota kaugushüppe üle joone. Maandub kahel jalal (vt. joonis).
- Õpilane sooritab hoota kaugushüppe üle joone. Maandub ühel jalal (vt. joonis), püsib maandumisasendis ja sirutab.
- Õpilane sooritab hoota kaugushüppe üle joone, teeb õhulennul veerandpöörde. Maandub ühele jalale. Õpilane jääb seisma küljega äratõuke joone poole (vt. joonis, *maandumisjalg*). Püsib maandumisasendis ja sirutab.
- Õpilane sooritab hoota kaugushüppe üle joone, teeb õhulennul veerandpöörde. Maandub ühele jalale ja sooritab ühel jalal hüpates täispöörde (vt. joonis, *lillekujuline jälg*). Õpilane jääb seisma ühel jalal, seljaga äratõuke joone poole. Püsib lõpuasendis.

VARIANDID:

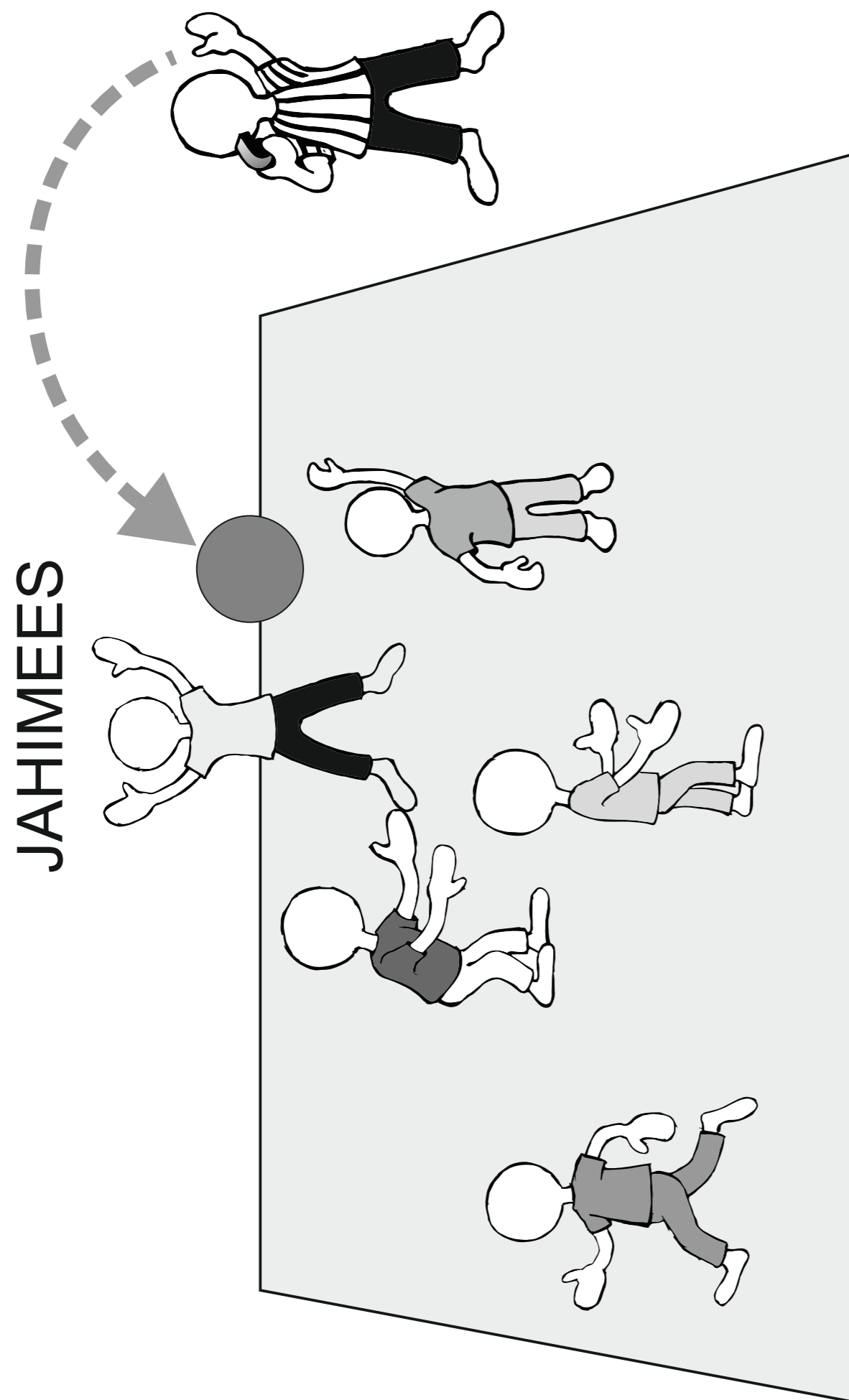
Harjutused sooritatakse silmad kinni.

Maandutakse ettejoonistatud jälgedesse.

Tasakaal

Hüppetehnika

Püsttelje tunnetamine



JAHIMEES

JAHIMEES

- Mängijad asetsevad vabalt mänguplatsil. Mängujuht viskab palli mängu (vt. joonis).
- Mängija, kes saab palli kätte on *jahimees*. *Jahimehe* ülesanne on kedagi palliga visates tabada. Teiste mängijate ülesanne on palli eest kõrvale põigata või üritada pall õhust kinni püüda.
- Pihta saanud mängija *langeb lõksu* (läheb väljaku äärele). Kui pall õhust kinni püütakse, siis *langeb jahimees ise lõksu*.
- Kui pall on vaba, siis jätkab mängu palli esimesena kätte saanud mängija (uus *jahimees*).
- Väljaku äärel olevate mängijate ülesanne on jälgida, millal langeb lõksu neile pihta visanud *jahimees*. Siis pääsevad nad mängu tagasi.

VARIANDID:

„Lõksusolijad” on vabad, kui „jahimees” on N: kolm korda vahetunud.

„Lõksusolijad” kükitavad mänguplatsile.

Tugevamad mängijad viskavad vasaku käega.

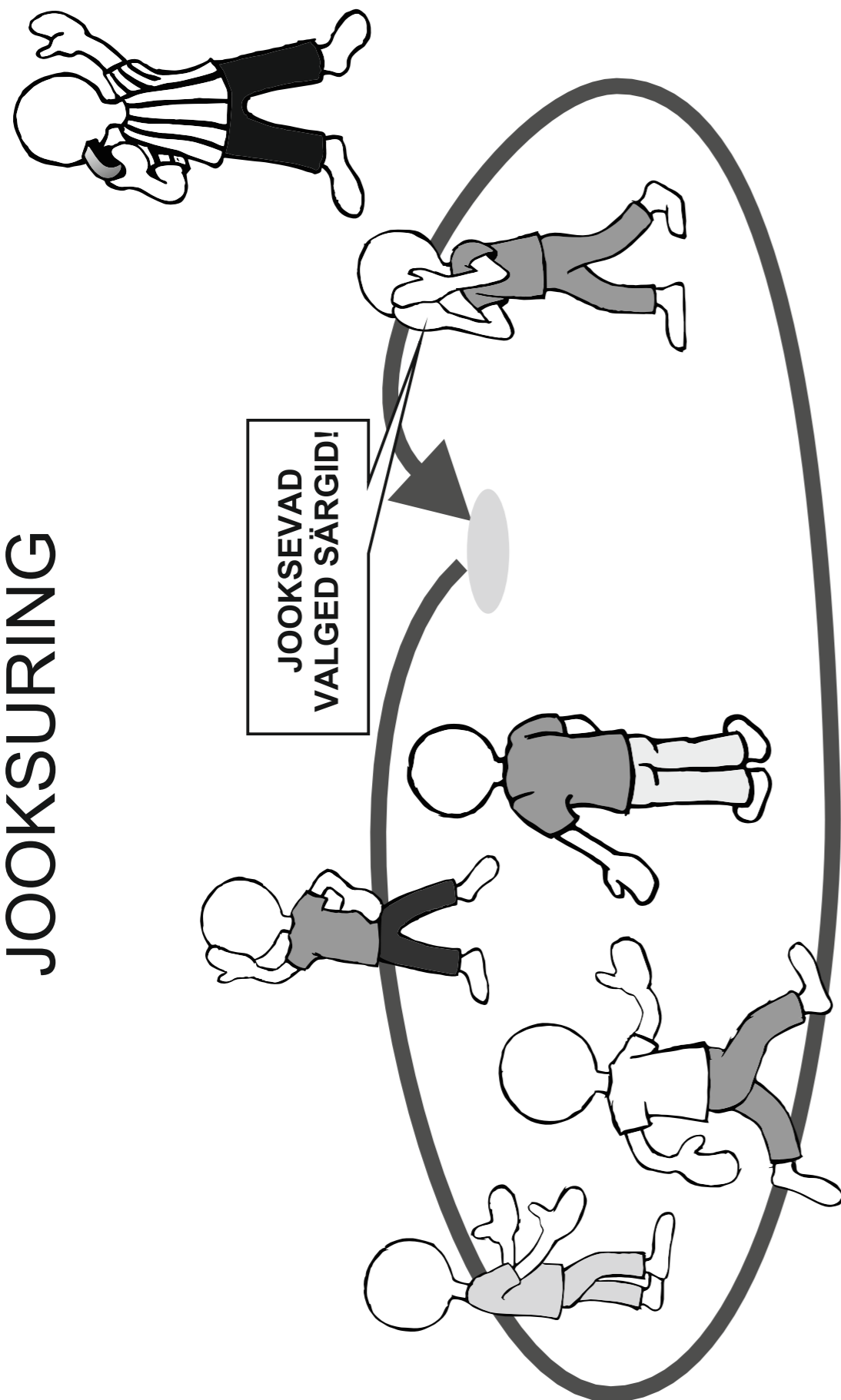
Mängus on mitu palli.

Püüdmise ja viskamise oskus

Tähelepanuoskus

Osavus

JOOKSURING



JOOKSURING

- Mängijad seisavad ringjoonel ja valitakse mängujuht.
- Lepitakse kokku, kas liigutakse päri- või vastupäeva.
- Mängujuht hüüab näiteks: „Jooksevad kõik need, kellel on seljas ... VALGED SÄRGID (vt. joonis).”
- Mängujuht jälgib, kes jooksjatest jõuab esimesena oma kohale tagasi. Temast saabki uus mängujuht. Uus mängujuht hõikab uue tunnuse.

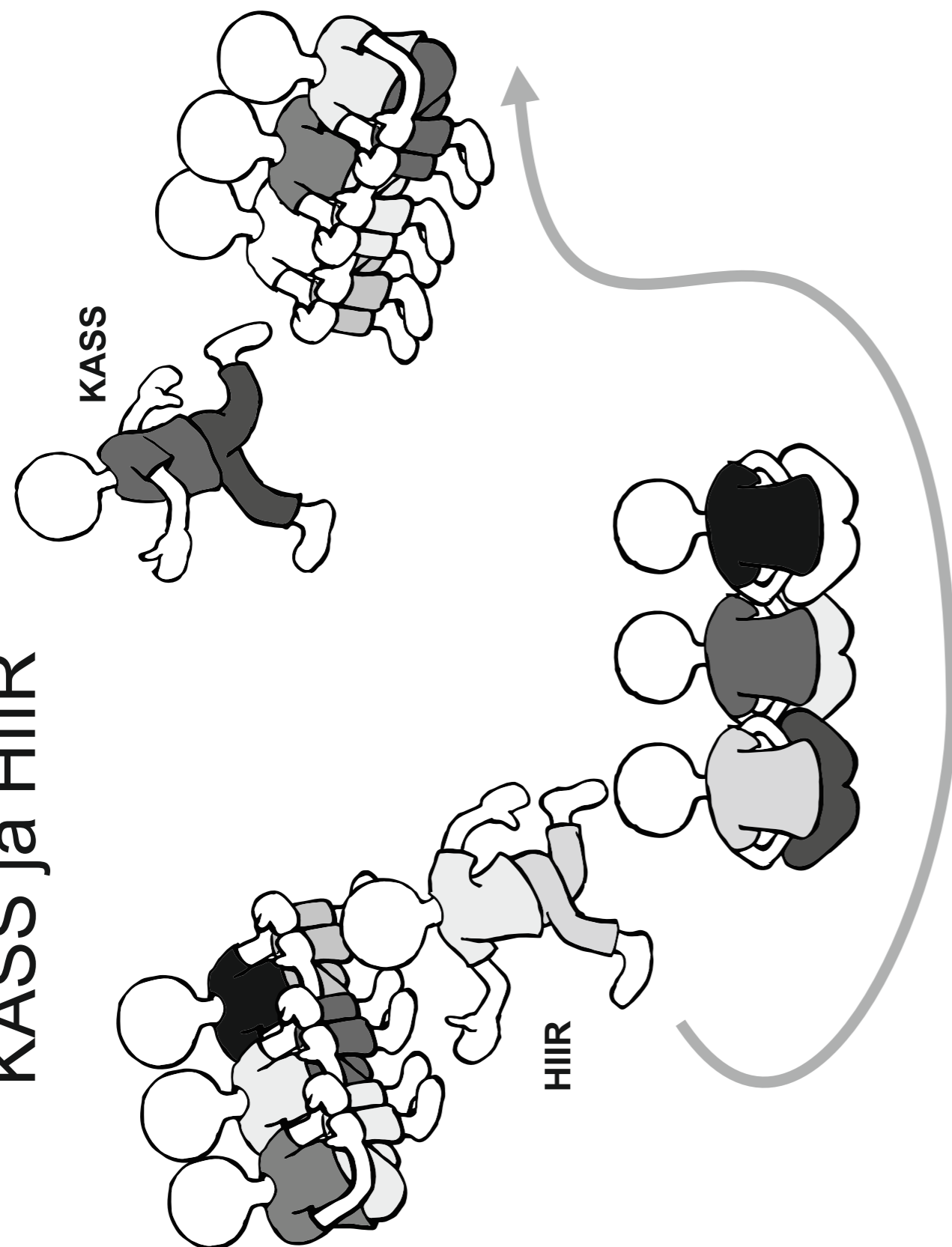
VARIANDID

Mängujuht võib määrata mängijatele uue liikumissuuna, liikumise (vahendiga) – kiirkõnd / kõnd, selg ees / jooks, sulghüpped / galopp.

Õpilastele määratakse arvud. Mängujuht hõikab: „Paarisarvud!” / ”Ühest viieni” jne.

Tähelepanu	Reaktsioon
Loovus	Kiirus
Liikumisrõõm	

KASS ja HIIR



KASS ja HIIR

- *Hiired* istuvad *urgudes* kolme kaupa. Kolmikud paiknevad ringjoonel (vt. joonis). Määratakse üks mängujuht, *põgenev hiir* ja *kass*.
- Mängujuhi märguande peale hakkab *kass hiirt* taga ajama. *Hiir* proovib *urgu lipsata* (istub ühe kolmiku äärmiseks). *Urgu* mahub ainult kolm hiirt. Samas kolmikus teisel pool istuv äärmine õpilane muutub uueks põgenevaks hiireks. Mäng jätkub.
- Kui *kass hiire* kinni püüab, vahetuvad nende rollid. Kinnipüütud *hiir* muutub kohe kassiks.

VARIANDID

„Hiired” istuvad, seisavad või lamavad mingis kokkulepitud asendis.

Igal kolmikul oma asend.

Mängujuht määrab igale kolmikule erinevad asendid.

Asendiks kasutatakse venitus-, jõu- või tasakaaluharjutusi.

Kolmikute asemel nelikud jne.

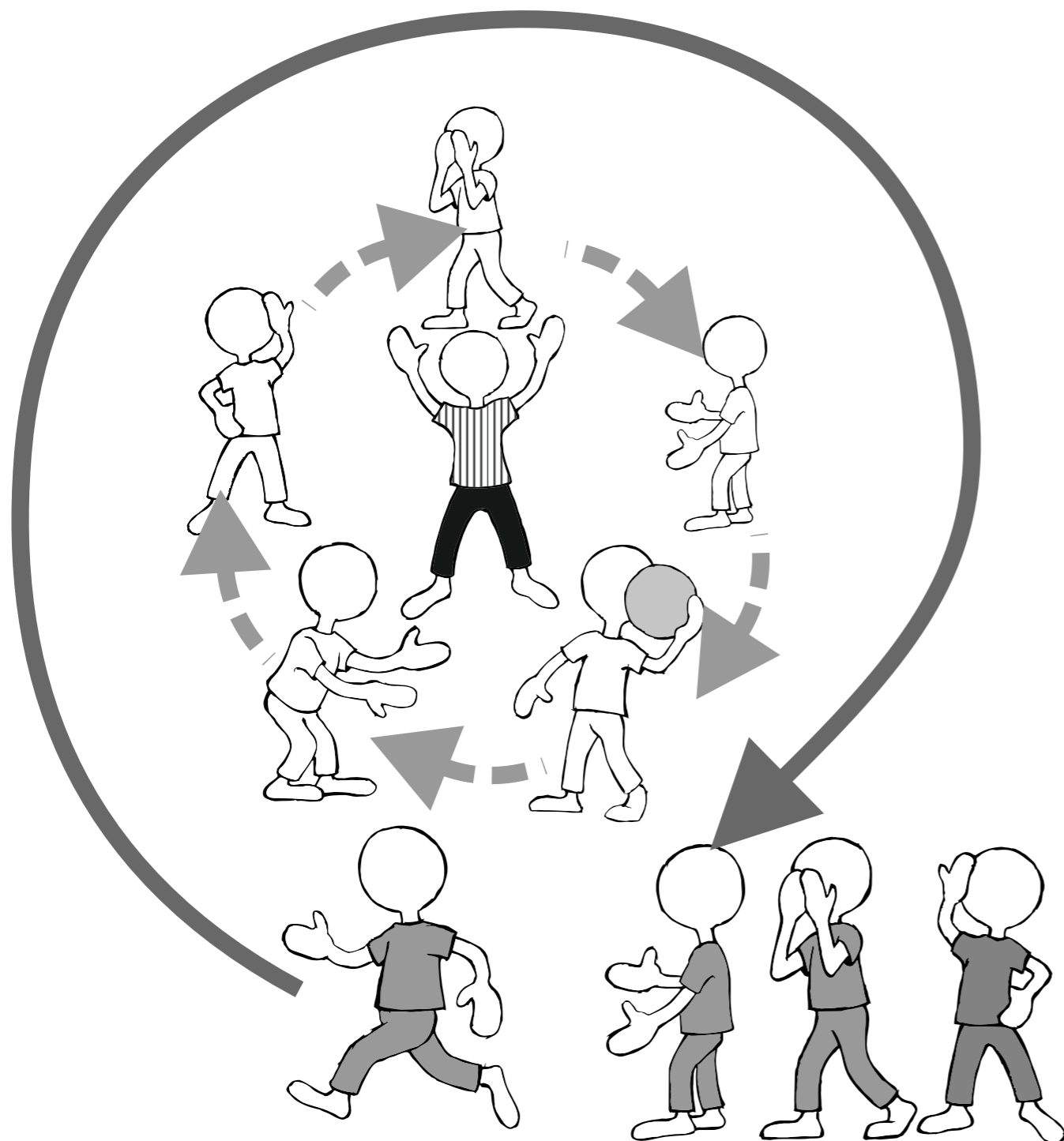
Reaktsioon

Kiirus

Tähelepanu

Liikumisrõõm

KELLAMÄNG



KELLAMÄNG

- Õpilased jaotatakse kaheks võrdseks rühmaks. Üks rühm seisab ringjoonel, moodustades *kella*, teine seisab eemal – kolonnis. *Kellale* antakse üks pall – *sekundiosutiks*. *Kella* keskel seisab kohtunik (vt. joonis).
- *Kell hakkab tiksuma* – pall söödetakse käest kätte, iga õpilane loendab valju häälega *sekundeid* kohtuniku pilgu all.
- Kui *kell* tiksub, siis teine rühm jookseb ühekaupa ümber *kella* teatevõistluse põhimõttel. Kui kõik on jooksnud, hüütakse: „*Stopp!*”. Aeg jäetakse meelde ja rühmad vahetavad rollid.
- Peale mõlema rühma teatejooksu võrreldakse ajalisi tulemusi.

VARIANDID

„*Kellas*” kasutatakse erinevaid palle (jalg-, korv-, võrk-, topis-, tennise-, võimlemis- ja käsipall) ning vastavaid söödutehnikaid..

Teatejooksus kasutatakse erinevate pallimängudele vastavaid palle ja liikumistehnikaid.

Igal jooksjal on erinev pall ja vastav liikumistehnika. „*Kella*” taga paikneb värav/korv, mida püütakse teatejooksu ajal tabada.

„*Kell*” on suurem – kaugsöötudeks, teatejooksu vahemaa on pikem.

Söödu- ja püüdmissiskus

Kiirus

Palliga liikumise oskus

Liikumisrõõm

KIVI, KÜNGAS, TEERADA

KIVI, KÜNGAS, TEERADA



- Mänguala on avatud vaateväljaga, millel asuvad erinevad orienteerumise maastikuobjektid. Objektide leppemärkide nimetused on eelnevalt joonistatud paberilehtedele (A4).
- Mängujuht näitab mängijatele leppemärki (vt. joonis). nt. *kivi*. Mängijate ülesanne on võimalikult kiiresti kivini jõuda. See ei pruugi olla üks ja sama kivi.
- Kui objekt on leitud, jätkatakse mängu järgmise leppemärgiga.

VARIANDID

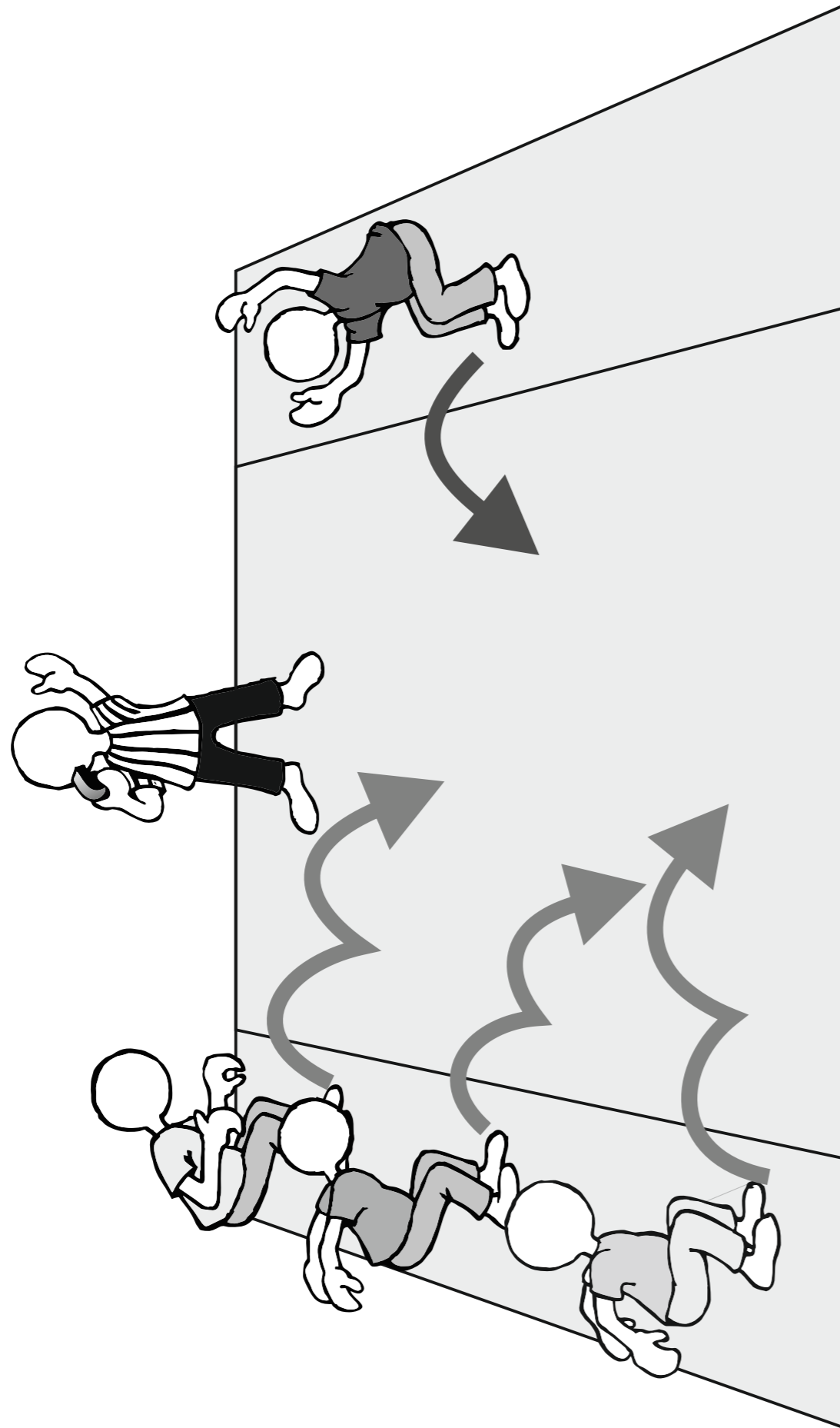
Mängujuht seisab kõrgemal.

Mänguala on suurem.

Leppemärgid suured..

Orienteerumise leppemärgid		
Tähelepanu	Maastikul liikumise oskus	Kiirus

KOER JA JÄNESED



KOER JA JÄNESED

- Üks mängija on *koer*, teised *jäneseid*.
- *Jäneseid* joonduvad mänguplatsi äärejoonele. *Koer* seisab teisel pool platsi (vt.joonis).
- *Jäneste* ülesanne on jõuda teisele poole platsi ilma, et *koer* neid puudutaks. *Koera* ülesanne on püüda *jäneseid*.
- Kui mängujuht hüüab: „*Jäneseid!*”, siis hüppavad *jäneseid* kaks hoota kaugushüpet edasi (hiljem hoiavad *koerast* eemale). Kui mängujuht hüüab: „*Koer!*”, siis hüppab *koer* ühe hoota kaugushüppe *jäneste* poole.
- Kui *koer* jõuab *jänestele* lähemale, siis üritab ta toenglamangu kaudu ühte või mitut *jänest* käega puudutada, hoides samal ajal jalad paigal. Puudutatud *jäneseid* jooksevad tagasi äärejoonele ja alustavad mängu uuesti.

VARIANDID

Edasi liikumiseks saab kasutada hüppeid ühel jalal / hoota kolmikhüpet / hüppeid, selg ees / hüppeid kinniseotud jalgadega / „konnahüppeid”.

„Jänestele” võib anda ülesanded – nt. tuua ära pallid, väljaku vastasäärel.

Mängus on mitu „koera”.

Mängujuht määrab, kes liigub.

Hüppamist alustatakse mängujuhi märguande peale.

Hoota kaugushüppe tehnika

Jõud

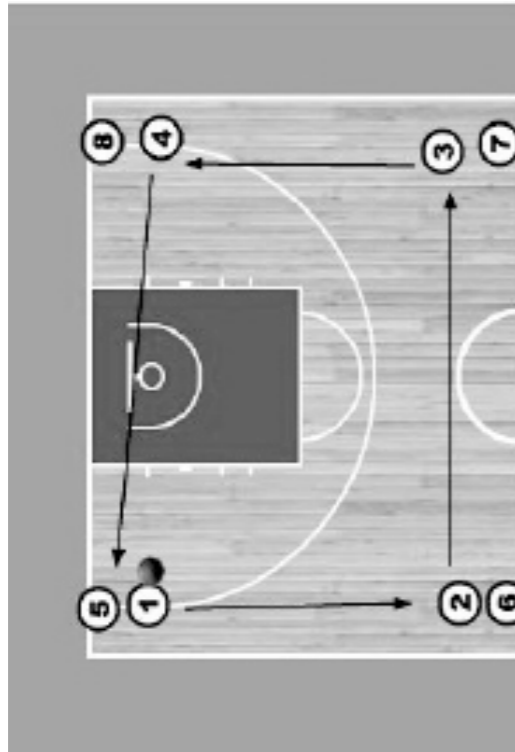
Ruumis liikumise oskus

Tähelepanu

KORVPALL

RUUTLIKUMINE

RUUTLIKUMINE



RINGTEATEJOOKS



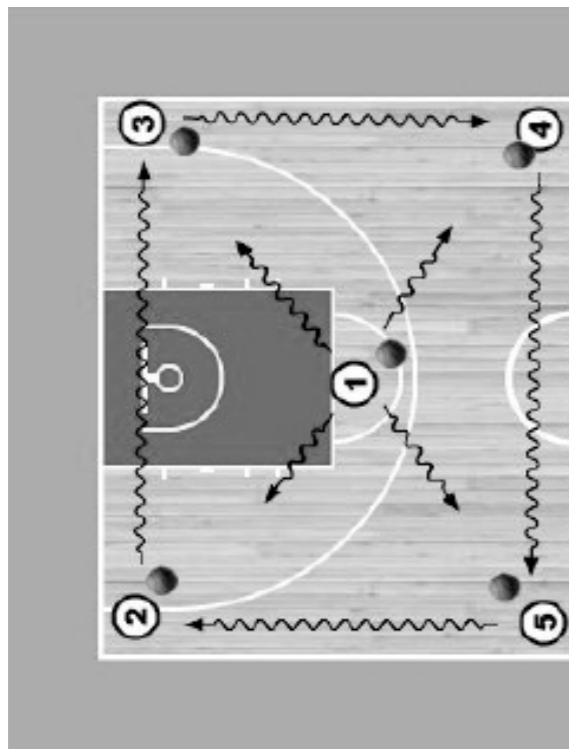
Õpilased seisavad neljas kolonnis platsi nurkades (vt. joonis). Iga kolonni esimesel on pall. Õpilased 1, 2, 3, 4 alustavad korruga palliga liikumist järgmisesse kolonni. Pallid antakse edasi vastavalt õpilastele 6,7,8,5 jne. *Ruutliikumisel* sooritatakse erinevaid jooksuharjutusi palliga – pall hoides kuklal / seljal / põvede taga ja palli ringitamine ümber kehaosade. *Variandid: Liikumine paarides / Harjutused 2 palliga / Pall on igaühel.*

RINGTEATEJOOKS

Kaks võistkonda (vt. joonis) on platsi keskel. Kummagi võistkonna number ühed alustavad liikumist palli pörgatamisega vastassuunas. Mõlemad võistkonnad liiguvad vastupäeva. Teatejooks pallidega toimub ümber nelja koonuse. *Variandid: Kasutatakse takistusrada / Platsi keskel on neli võistkonda.*

NURKADE TÄITMINE

NURKADE TÄITMINE



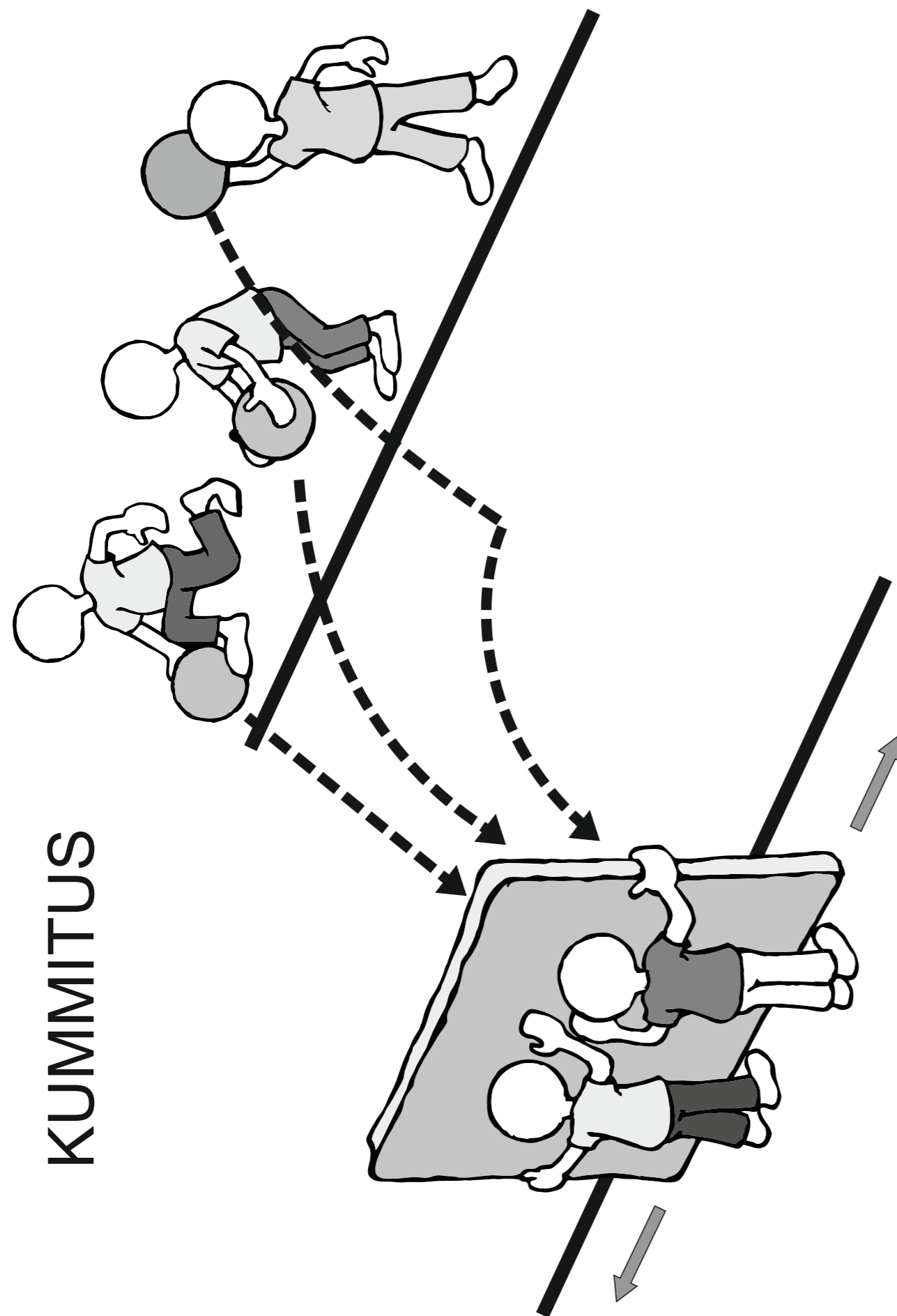
SÖÖDA ja LIIGU



Mängijate (vt. joonis 2,3,4,5) asetus ja liikumine nagu *ruutliikumises*. Mängijate ülesanne on jõuda palli pörgatades järgmisesse nurka. Platsi keskel olev mängija (1) üritab jõuda nurka enne teisi. Liikumist alustatakse märguande peale. *Variandid: Liigutakse vahendita. Kasutatakse pallimängude liikumistehnikaid. Mängijaid on rohkem.*

SÖÖDA ja LIIGU

Õpilased 1,2,3,4,5 on suures ringis ja õpilased 6 ja 7 on ringi keskel. Kõik jälgivad palli. Õpilane 1 söödab ringi keskel olevale õpilasele ja liigub seejärel ise ringi keskele. Õpilane 6 söödab õpilasele 2 ja liigub ise sinna, kuhu söötis (vt. joonis) jne. *Variandid: Suures ringis on kolonnid ja keskel üks õpilane. Keskmise söödab ja liigub selle kolonni taha, kuhu söötis. / Keskel olev õpilane söödab keskelt kolm korda erinevate kolonnide esimestele. Seejärel liigub kolonni viimaseks, peale oma kolmandat söötu. / Kasutatakse erinevaid sööte.*



KUMMITUS

- Valitakse 2 mängijat *kummituse* rolli, ülejäänud mängijad rivistuvad viskejoonele, igaühel üks pall (vt. joonis).
- Mängijate ülesanne on *kummitust* palliga tabada.
- *Kummitus* alustab märguande peale liikumist – suurt võimlemismatti libistatakse mööda joont. *Kummitus* jääb aegajalt seisma, muudab järsult liikumiskiirust või -suunda. *Kummitus* liigub pimesi, mis tagab turvalisuse mati hoidjatele ja lisab mängu elavust.

VARIANDID

Viskemeeskondasid on 2 või enam. Visatakse kas samaaegselt või ühekaupa. Pealevisete arv on määratud.

„Kummitus” paikneb keset saali. Meeskonnad paiknevad kummaldi pool „kummitust”. Kui üks meeskond on täpsusvisked sooritanud, korjab teine meeskond pallid kokku ja rivistub teisele poole saali. „Kummituse” õpilased toestavad nüüd matti teiselt poolt ja uus meeskond sooritab märguande peale täpsusvisked.

Visete ajal liigub mänguplatsil vaid „kummitus”. Kui mõni pall põrkab viskajale tagasi, võib viske uuesti sooritada.

Kasutatakse erinevaid palle ja visketehnikaid.

Viskamise asemel veeretamine.

Visketäpsus

Viskekaugus

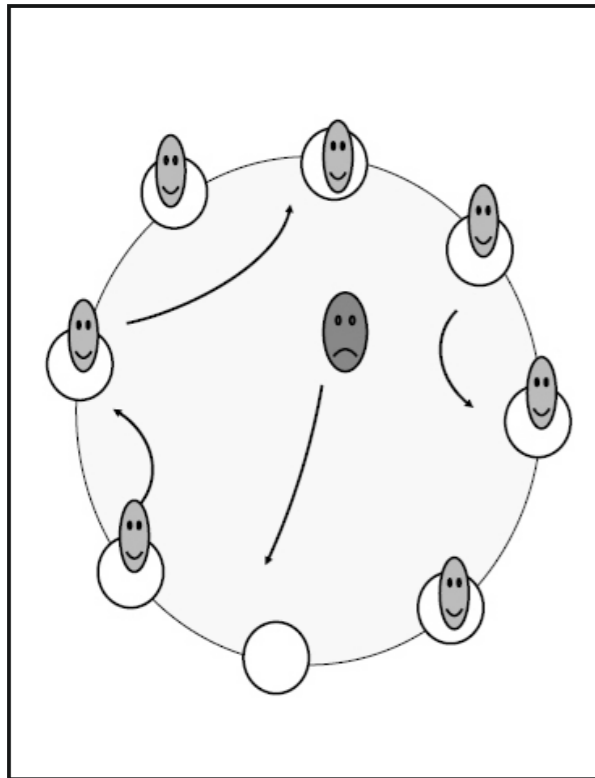
Visketehnika

Liikumisrõõm

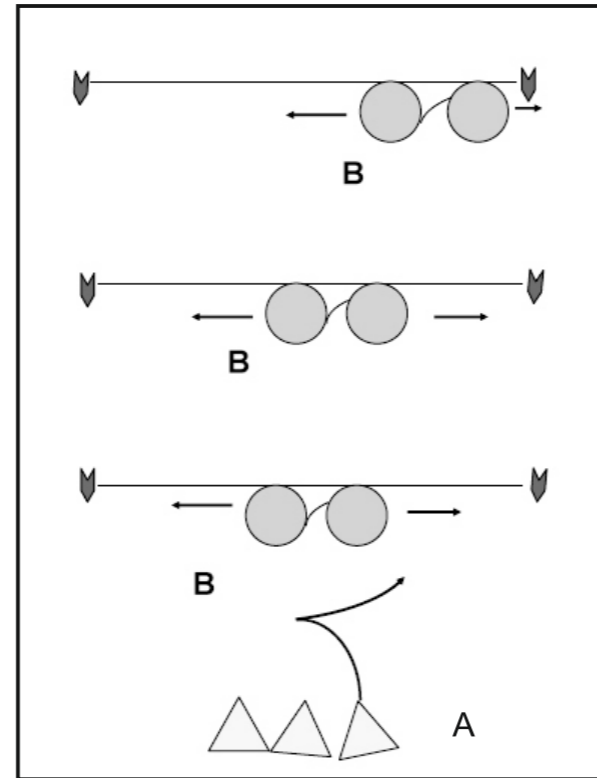
KÄSIPALL

LEIA KOHT RINGIS

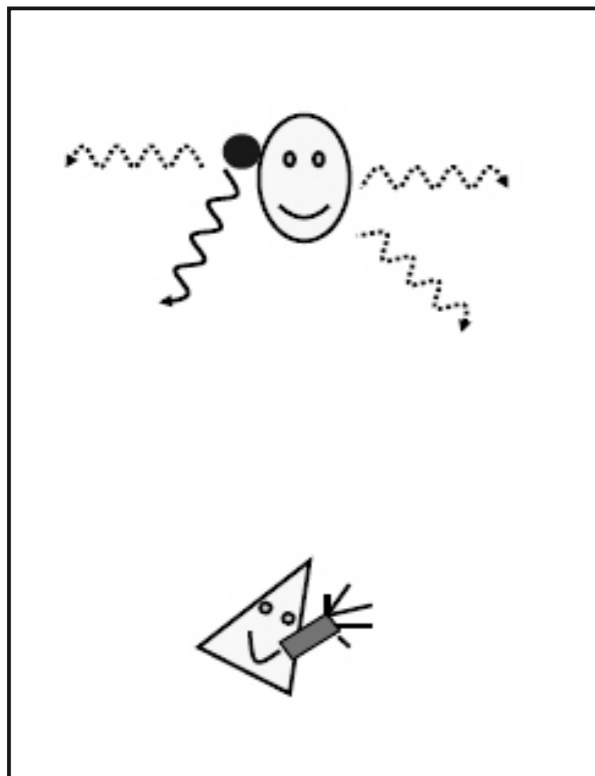
LEIA KOHT RINGIS



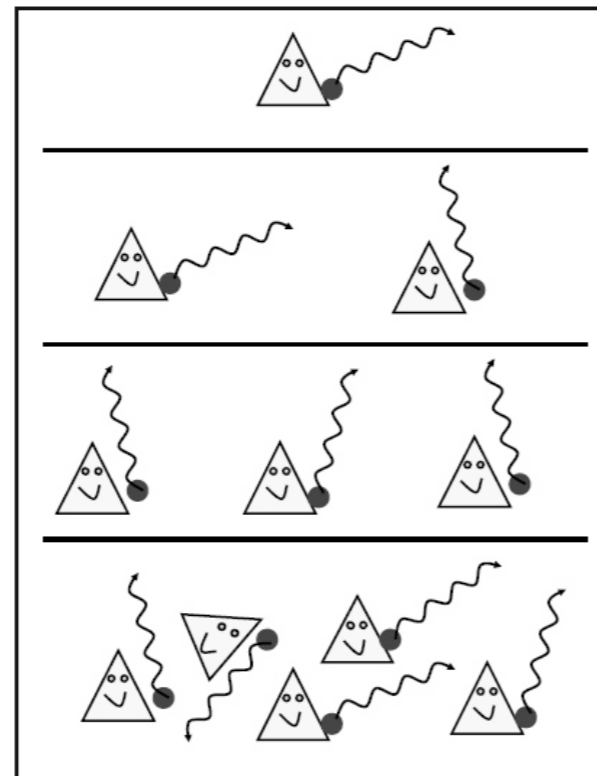
KALA VÕRGUS



LOE SÕRMI



PÕRGATAJATE KUNINGAS



Rõngad asetsevad suurte vahedega ringjoonel. Üks rõngas on tühi, teistes on mängijad (vt. joonis). Üks mängija on ringi keskel. Märkuande peale üritab keskmine mängija tühja rõngasse pääseda, teised takistavad teda kohti vahetades. *Variant: Kaks tühja rõngast ja keskmist mängijat.*

KALA VÕRGUS

Liikumine toimub takistusjooksu põhimõttel. Jooksjate e. kalade (A) ülesanne on läbida ühekaupa takistusrada. Rajale on paigutatud võrgud (B) – käest kinni hoidvad paarilised, kelle ülesanne on takistada kalade liikumist. Võrgud liiguvad paremale või vasakule mööda joont (vt. joonis). *Variandid: „Kaladel” on pallid. Nad liiguvad sagedamini / kahekaupa. „Võrgud” on kitsamad.*

LOE SÕRMI

Paarismäng. Üks mängija liigub palli põrgatades, püüdes samal ajal lugeda ja öelda, mitut sõrme paariline näitab. *Variant: Paariline osutab iseenda kehaosale.*

PÕRGATAJATE KUNINGAS

Mänguplats on jaotatud neljaks osaks. Igal mängijal on pall. Kõik mängijad hakkavad koos põrgatama mänguplatsi ühes osas. Mängija ülesanne on põrgatada palli võimalikult kaugele. Pallikaotuse korral liigub mängija ühe osa võrra tagasi jne. *Põrgatajate kuningas* on see, kes jääb üksi mänguplatsi sinna osasse, kus alustati (vt. joonis). *Variandid: Põrgatatakse vasaku käega. Mängitakse aja peale. Märkuande peale liiguvad edasi need õpilased, kes ei kaotanud palli selles osas. Teised jäävad edasi samasse ossa.*

LEPPEMÄRGID



LEPPEMÄRGID

- Tähistatakse mänguala pargis või looduses.
- Mängijad jagatakse väikestesse rühmadesse. Iga rühmale antakse nimetus orienteerumise leppemärkide järgi - kivi, kungas, jõgi, järv jne.
- Iga mängija seisab ühe puu vm. tähise juures. Üks mängija jääb mängu alguses kohata. Selle mängija ülesanne on hõigata üks orienteerumise leppemärk (näiteks) „Kivid!” Seejärel peavad kõik kivid omavahel kohad vahetama. Leppemärgi hõikaja püüab kohavahetuse ajal endale koha leida.
- Mängijast, kes kohavahetuse käigus uut kohta ei leia, saab uus leppemärgi hõikaja.

VARIANDID

Hõigatakse mitu leppemärkide nimetust.

Kasutatakse looma või taimeliike nimetusi.

Mängu alguses jäetakse mitu mängijat kohata.

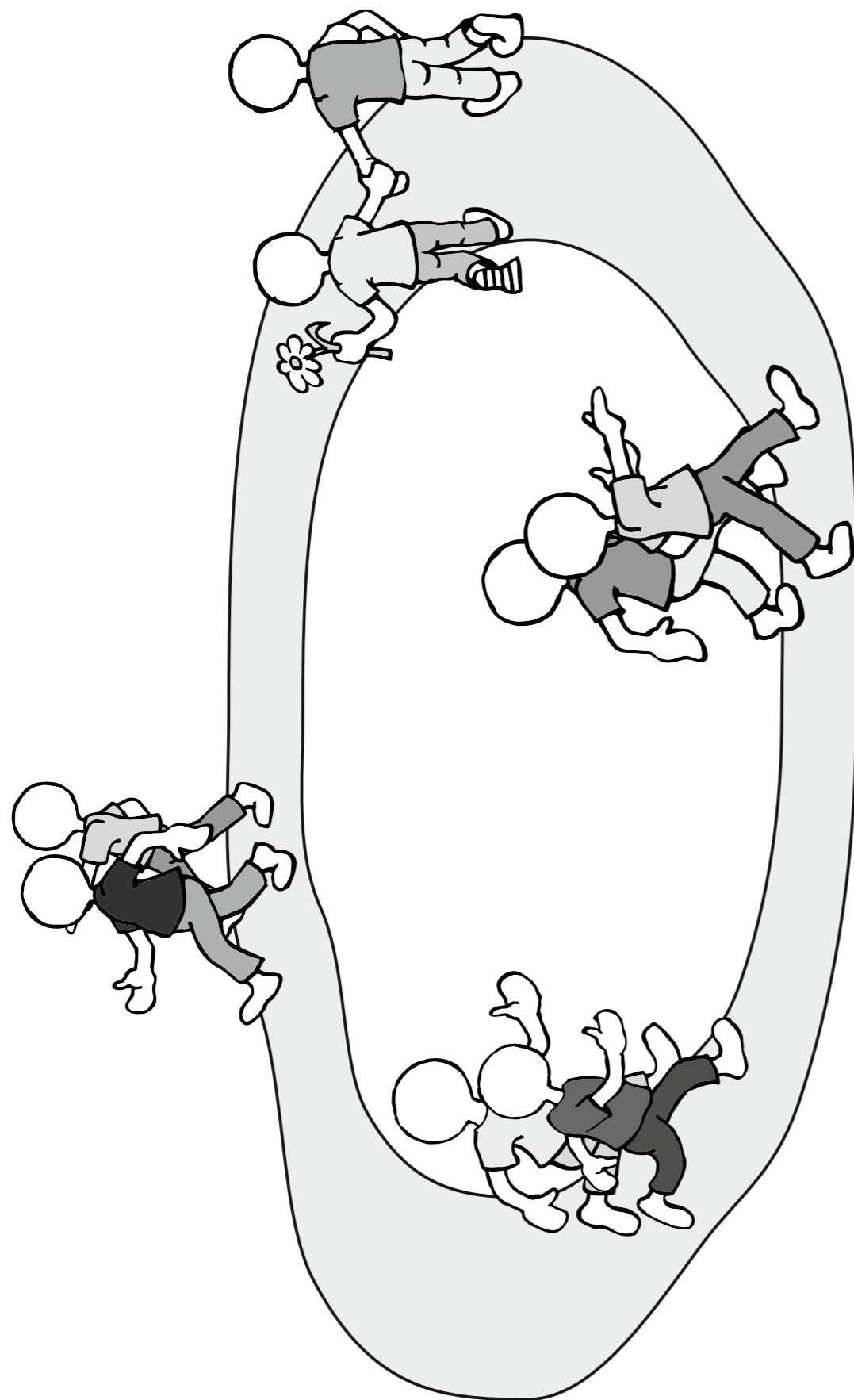
Sissejuhatav mäng orienteerumisele

Tähelepanu

Reaktsioon

Kiirus

LÖBUS VASTUPIDAVUSTREENING



LÖBUS VASTUPIDAVUSTREENING

- Treening toimub märgistatud ringrajal.
- Juhendaja jaotab lapsed rühmadesse. Rühmad paigutatakse rajale võrdsete vahedega. Märkuande peale alustavad rühmad hoogsat kõndi. Rühmad üritavad hoida võrdseid vahemaid.
- Juhendaja märkuande peale alustab üks rühm jooksu (vt. joonis). Jooksjad jõuavad eesoleva rühmani ning alustavad siis kõndi. Rühm, kellele järele jõuti, hakkab jooksma.
- Jooksjatel võivad käes olla teatepulgad vm. esemed, mis antakse üle järgmisele rühmale.

VARIANDID

Juhendaja laseb rühmad võrdsete ajavahemike järel rajale kõndima.

„Löbusat vastupidavustreeningut” võib organiseerida kindla kestvusega nt. 30 min. Rühmade asemel on paarid.

Jooksjad mööduvad ühest või kahest eesolevast rühmast, enne kui alustavad kõndi.

Kõnd asendatakse sörkjooksuga, jooks asendatakse kiirjooksuga.

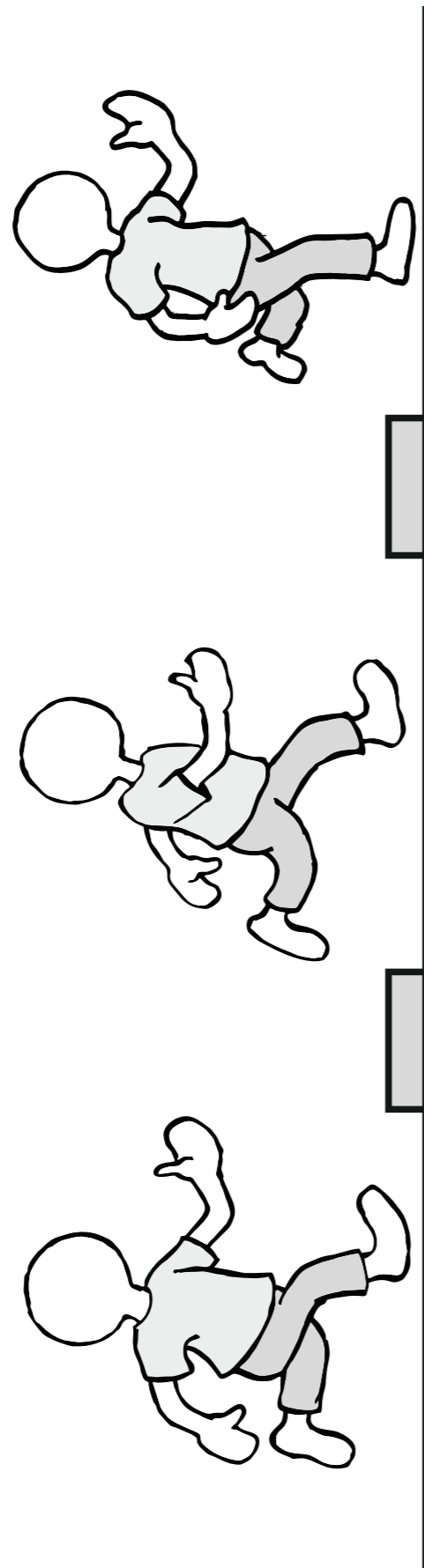
Liikumisrõõm

Vastupidavus

Koostöö

Teatepulga üleandmine

MADALAD TÖKKED



MADALAD TÖKKED

- Paigutada madalad *pehmed tõkked* – pappkastid, unustatud spordiriided vms. võrdsete vahedega jooksurajale.
- Õpilased jooksevad üle takistuste. Noorematel õpilastel lastakse vabalt joosta. Vanemad õpilased hoiavad joostes vaate ees, saavutavad joostes sujuva rütmi ja tempo ning kujutavad ette *et nad lööksid küünarnukkidega nagu naelu seinasse, jalad liiguvad rattakujuliselt.*
- Vältitakse ülehüppeid, poolsamme. Et rütmi mitte katkestada püüavad jooksjad takistusi ületada sammu pealt, kas parema või vasaku jalaga.

VARIANDID

Takistused asetatakse aina lühemate vahedega, kuni saavutatakse tõkkejooksule vajalik kolme sammu vahemaa.

Arendatakse aeglaselt, nii et jooksjatel säiliks julgus ja isikupärane jooksutehnika.

Pehmed takistused muudetakse järguliselt kõrgemaks, kuni ettenähtud tõkke kõrguseni.

Jälgitakse, et peale takistuse ületamist asetatakse jalg järsult maha, et säilitada jooksukiirus.

Peale viimast takistust joostakse lõpuspurt.

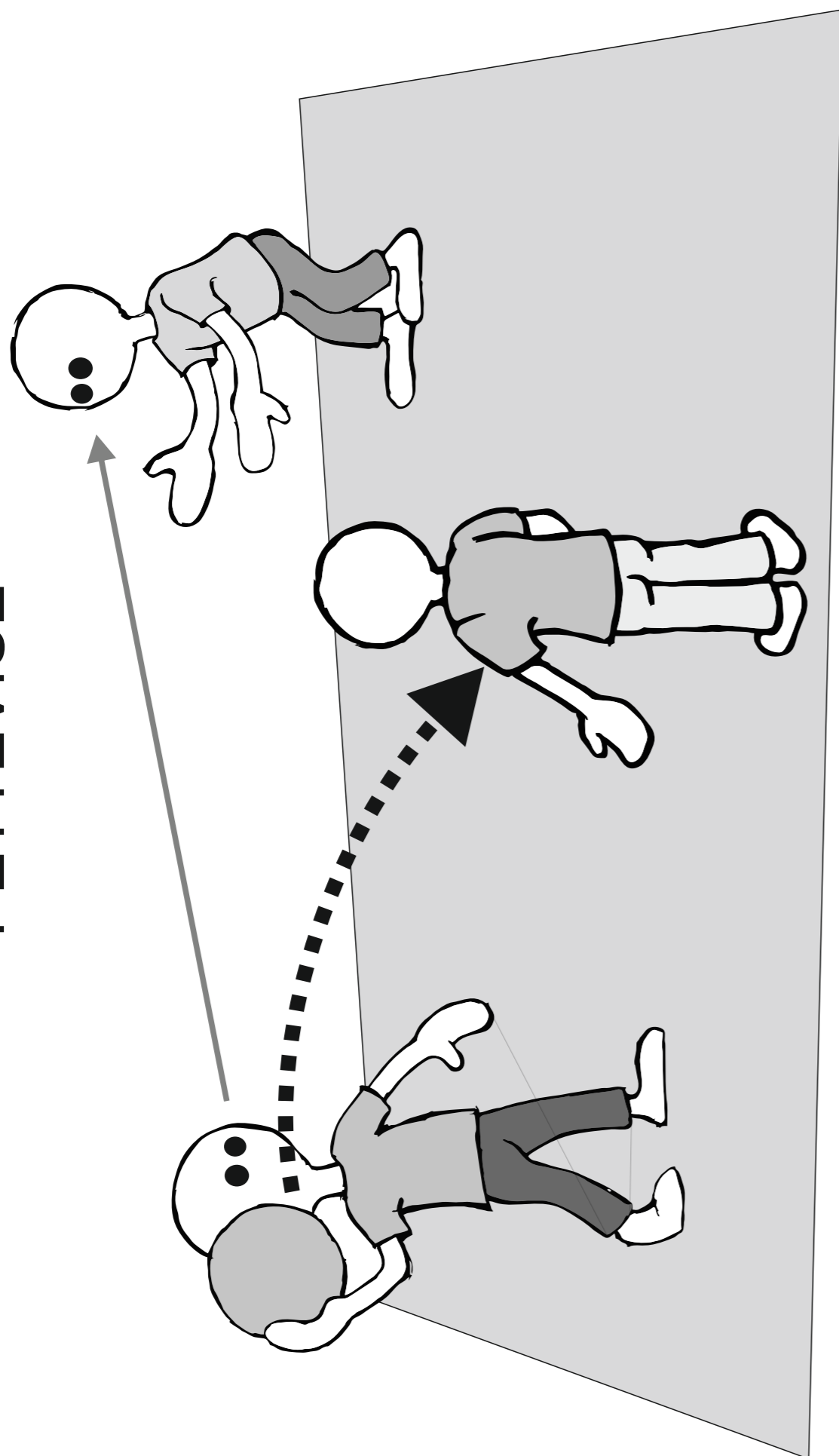
Julgus

Kiiru

Tõkkejooks

Liikumisrõõm

PETTEVISE



PETTEVISE

- Mängijad võtavad kätest kinni, moodustavad ringi, lasevad kätest lahti - paiknevad ühtlaste vahemaadega. Vajadusel astuvad sammu taha. Üks mängija seisab palliga ringi keskel.
- Keskel oleva mängija ülesanne on vaadata ühele mängijale otsa ja visata teise suunas. Teiste mängijate ülesanne on jääda oma kohale ringis ja püüda pall õhust kinni, kui pall tema suunas visatakse. Seejärel sööta pall tagasi ringi keskele.
- Palliga mängijat vahetatakse vastavalt kokkulepitud reeglitele.

VARIANDID

Kasutatakse erinevate pallimängude petteviskeid/sööte.

Lihntne variant - petteviskena kasutatakse pörkesööt.

Mängitakse keskmise mängijata, petteviskeid sooritatakse ringis.

Mängijad seisavad ravis, petteviske sooritaja rivi ees.

Mängija teeb enne püüdmist ühe plaksu.

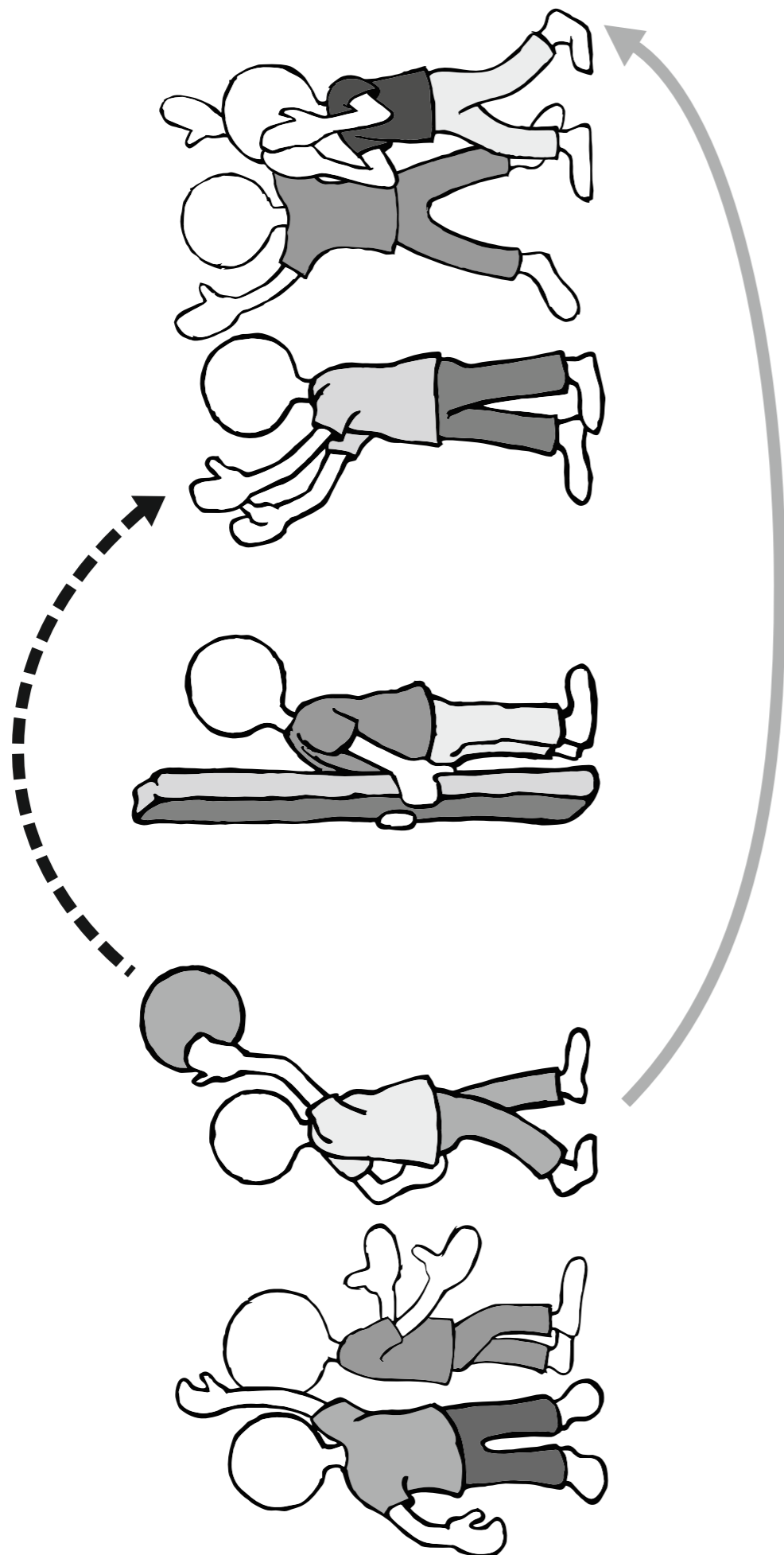
Keskendumine

Püüdmise oskus

Petete oskus

Positiivne emotsioon

PIMEVISE



PIMEVISE

- Üks mängija toestab suurt võimlemismatti, teised jagunevad kahte kolonni (vt. joonis). Ühele kolonnile antakse pall.
- Palliga kolonni 1. õpilane sooritab viske üle mati vastavalt kokkulepitud visketehnikale. Vastaskolonni 1. õpilane üritab palli õhust kinni püüda. Viskaja jookseb vastaskolonni lõppu (vt. joonis). Püüdja muutub viskajaks, tegevus kordub.
- Kui pall põrkab vastu lage või mati äärt, sooritatakse vise uuesti. Kolonnis seisjad tagavad püüdjale piisava liikumisruumi.

VÕIMALUSED

Osaleb 3 meeskonda – üks toestab mattidest ülesehitatud „vaheseina”, teised kaks meeskonda mängivad oma pooltel.

Kõik meeskonna mängijad on valmis palli õhust püüdma ja paiknevad hajutatult.

„Pime võrkpall”.

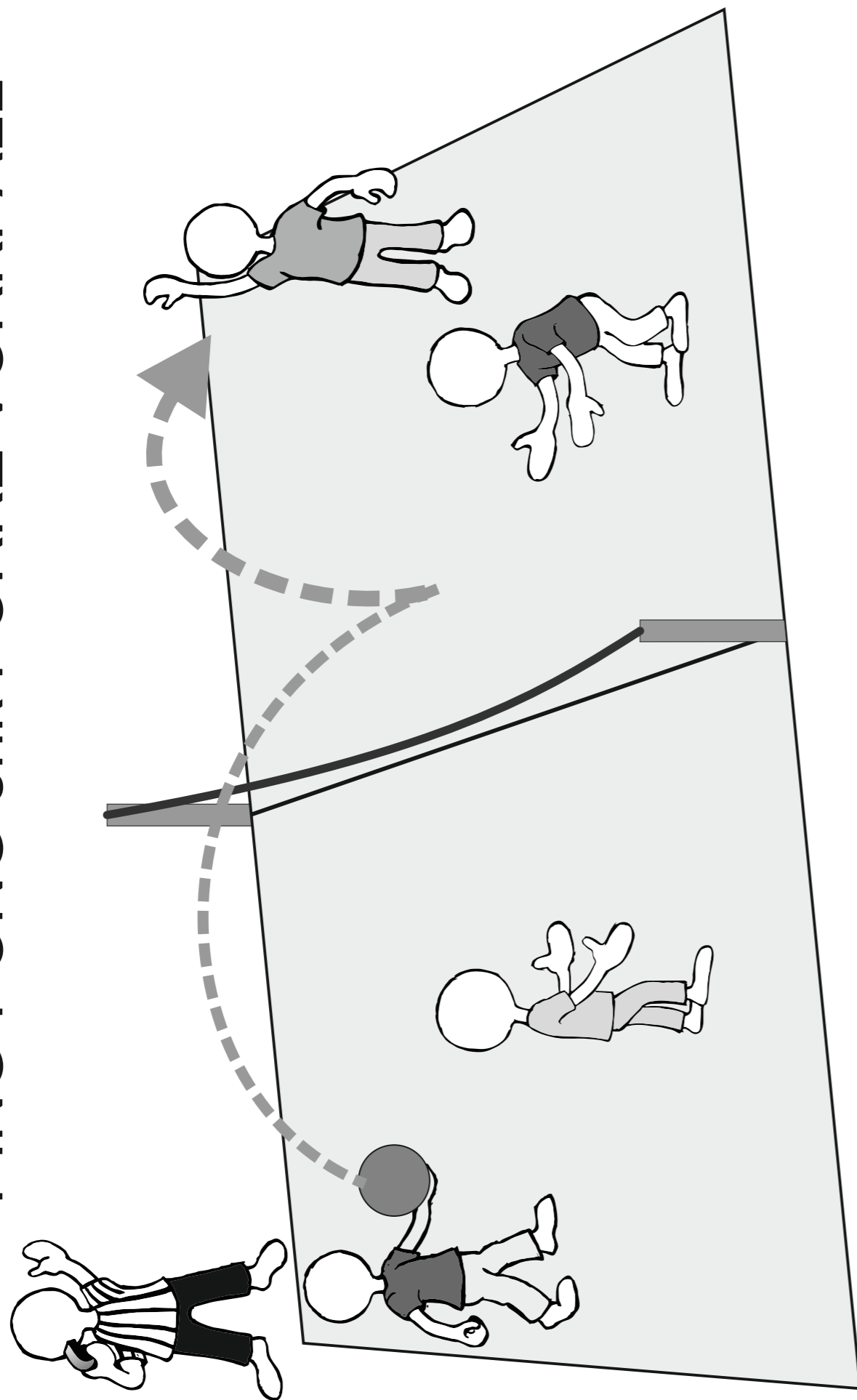
Visketehnika

Püüdmistehnika

Reaktsioon

Põnevus

PING-PONG ehk PÖRKE VÖRKPALL



PING-PONG ehk PÖRKEVÖRKPALL

- Mängitakse võrkpalliväljakul üle kummilindi/nööri (kõrgus 1.m) võrkpalli või kummipalliga.
- Mäng algab palli löömisega väljaku otsajoonelt. Pall tõstetakse ühe käega puusa kõrgusele ja lüüakse teise käe rusikaga või pinges peopesaga üle nööri.
- Vastasvõistkonna mängija lööb palli pärast maast pörget, kas lahtise peopesa või rusikaga teisele väljakupoolele tagasi. Lüüakse kas alt või ülalt.
- Punktikogumine ja väljakul liikumine analoogne võrkpallimängule.
- Vead – mängija lööb palli kaks korda järjest / õhust, pärast teist pörget / pall läheb nööri alt läbi / puudutab mängija keha / pall läheb auti.

VARIANDID

Palli peatamine peale esimest pörget.

Palli löömine õhust.

Palli peatamine õhust.

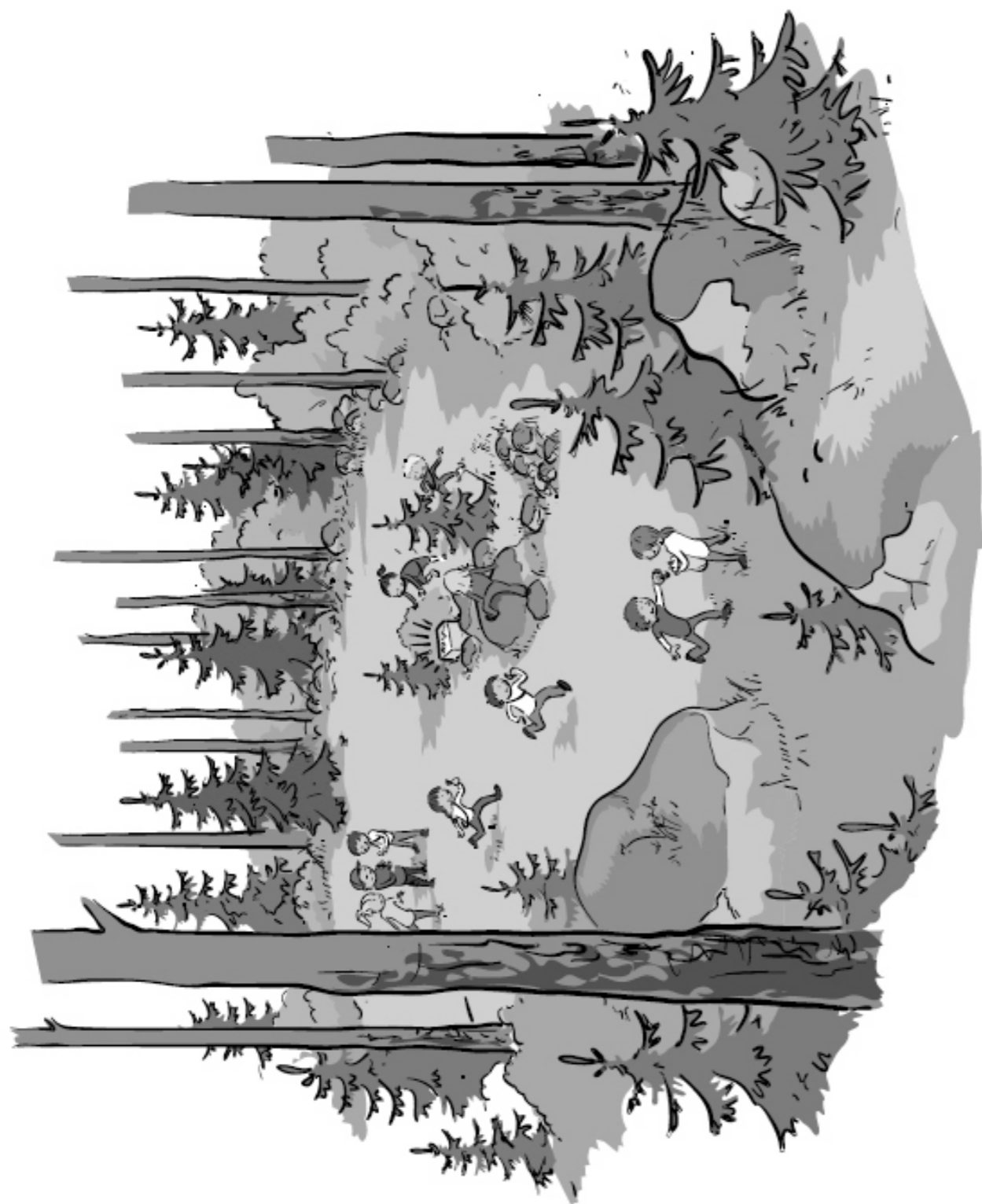
Palli löömine ühel väljaku poolel 2-3 korda.

Sissejuhatav mäng võrkpallil

Altpalling

Löögitehnika

POSTIÜLEM



POSTIÜLEM

- Mängitakse metsas või pargis. Mängujuht näitab mängijatele mänguplatsi looduslikke piire. Sellele alale on eelnevalt peidetud *aare* – karp väikeste paberilehtedega.
- Mängujuht määrab ühe mängija *Postiülemaks*, kellele antakse kahte värvi viltpliatsid ja teise mängija *Postkastiks*, kellele antakse kast. Ülejäänud mängijad jagunevad kaheks võistkonnaks. Võistkonnad eristatakse kahe värviga.
- Mängijate ülesanne on leida üles *aare*. Mängija, kes leiab *aarde*, võtab kastist ainult ühe paberi ja jookseb *postiülema* juurde. *Postiülem* märgistab paberi vastava võistkonna värviga. Mängija otsib üles *Postkasti*, jätab paberi sinna ning jookseb uue järgi. *Postiülem* ja *Postkast* liiguvad pidevalt ringi.
- Mäng lõppeb, kui paberid on otsas või mänguhuog hakkab raugema. Võitjaks on suurema arvu pabereid postitanud võistkond. Paberid peavad olema märgistatud.

VARIANDID

Mänguala on suurem

Aardekaste on mitu.

Sissejuhatav mäng orienteerumisele

Rühmatöö

Aus mäng

PUNAVALGE TÄHIS



PUNAVALGE TÄHIS

- Õpilased jagatakse kahte võistkonda – *punasesse* ja *valgesse*. *Punased* tähistatakse punaste lintidega vm. sobiva tähistusega. Lepitakse kokku mänguala looduslikes piirides.
- *Valgete* ülesanne on peita orienteerumistähis. *Punaste* ülesanne on see üles leida. *Punastel* on õigus *valgeid* kinni püüda (vt. joonis). Kinnipüütu peab tähise asukoha kohta ühe vihje andma. Seejärel vabastatakse kinnipüütu.
- Kui tähis leitud, vahetatakse rollid.

VARIANDID

Kinnipüüdmise vastavalt kullimängu reeglitele.

Tähiseid on mitu.

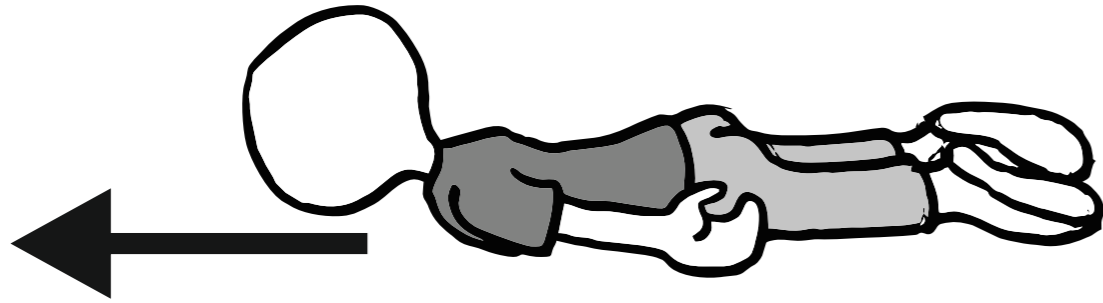
Mängitakse ilma meeskondateta.

Orienteerumine
Tähelepanuoskus

Koostöö
Liikumisrõõm

JÕUHARJUTUSED

A.



A. Roomamine kerelihaste jõul, jäsemete abita.

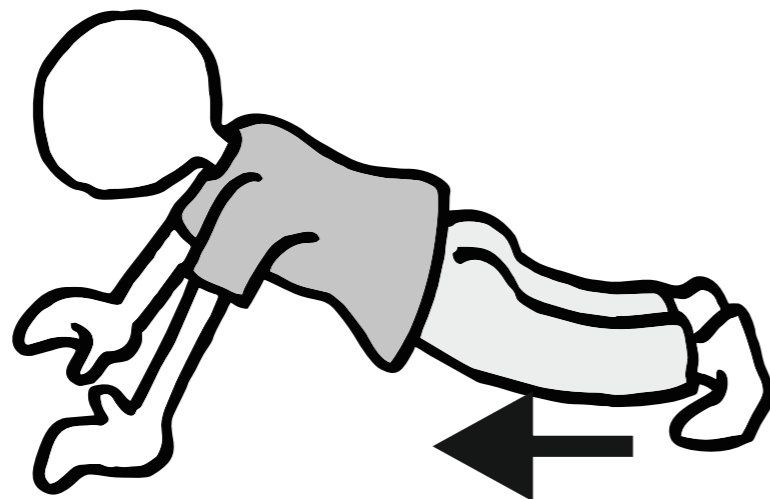
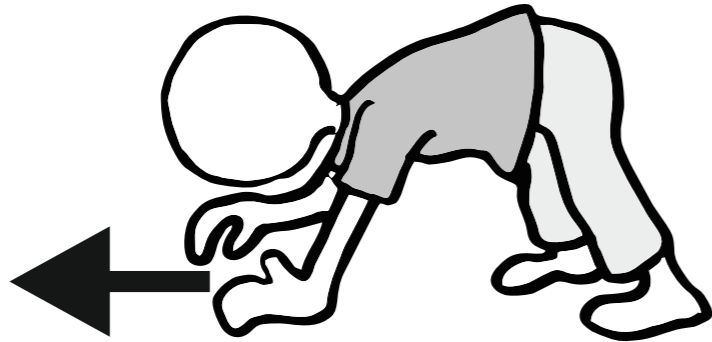
VARIANDID

„Hülgekõnd” – toetutakse puusadele, roomatakse käte abil.

„Sajajalgse roomamine” - selili, toetutakse vahelduvalt õlavarrele (rindkere tõste) ja turjale (puusade tõste).

„Sajajalgse roomamine” käte abita / toetudes vahelduvalt ühele ja teisele kehapoolele.

B.



B. Liikumine käte toel toenguppseisust toenglamangusse ja jalgade toel toenglamangust toenguppseisu. Korrata.

VARIANDID

Sama, aga toenglamangust kõhuli.

„Karukõnd” e. käpilikõnd - toenguga kätel ja jalgadel, jalad kõverdatud. „Karukõnd” külge ees.

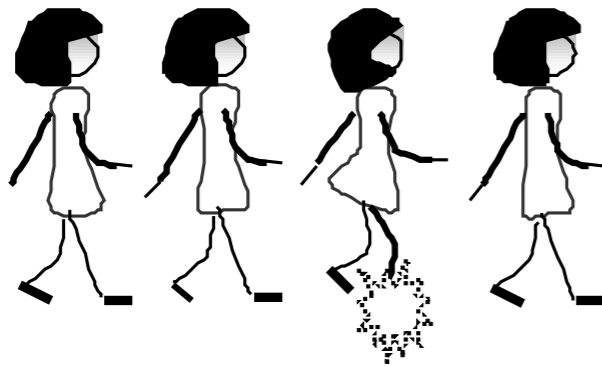
Toengliikumised pingil / rööbaspuudel.

RÜTMIKÕND

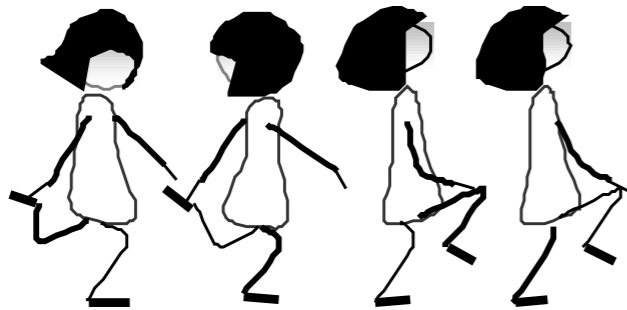
A.



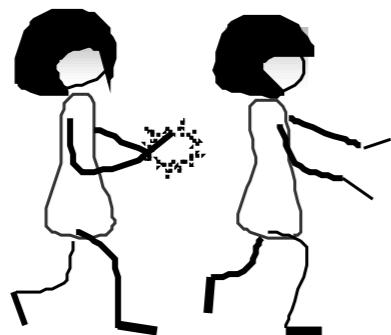
B.



C.



D.



RÜTMIKÕND

A. KÖNNIST JOOKSUNI

Kirjeldus: Kõnd kiirenevas tempos kuni jooksusammudeni.

Variandid: Pöiajooks selg ees kiirenevas tempos järsu pöördega esiküljega liikumissuunda ja pikad jooksusammud aeglustavas tempos kuni kõnnini. Kõnd aeglustavas tempos kuni seisma jäämiseni.

B. KÕND RÕHKSAMMUDEGA

Kirjeldus: Kõnd jala rõhutatud mahaasetamisega ettenähtud taktiosal.

Variandid: Kõnd rõhksammudega jala vabasuunalise maha-asetamisega. Kõnd rõhksammudega käteplaksuga peale igat sammu. Kaks sammu paigal ja kolmas samm rõhutatud jala mahaasetamisega sammseisu ette.

Rõhksamm kahelöögiline. Korrata teise jalaga.

C. JALAPLAKSUKÕND

Kirjeldus: Kõnd kahe sääretõstesammuga, käelöögiga vastasjala põiale ja kahe põlvetõstesammuga, käelöögiga vastasjala põlele.

Variandid: „Jalaplaksukõnd“ ühe sääre- ja ühe põlvetõstesammuga. „Jalaplaksukõnd“ mõlema käe järjestikulise kiire löögiga vastu tõstetud põlve.

D. SAMM-PLAKS KÕND

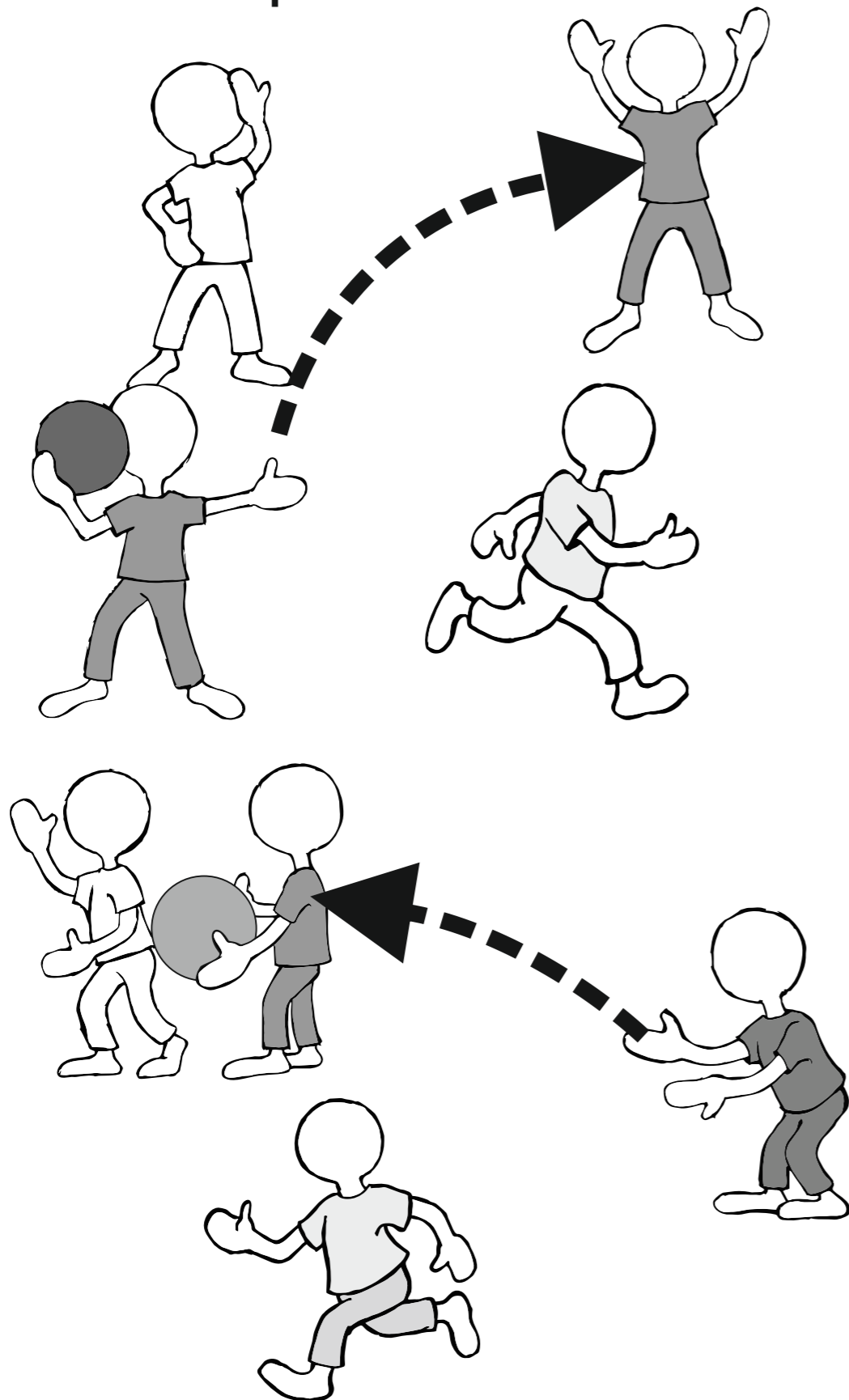
Kirjeldus: Kõnd jala rõhutatud mahaasetamisega sellele järgneva käteplaksuga või kahe kiire järjestikulise käteplaksuga.

Variandid: „Samm-plaks kõnd“ või jooks paigal.

„Samm-plaks kõnd“ kiirenevas tempos.

Tantsuline „Samm-plaks kõnd“ käte vabasuunalise sirutamise ja kõverdamisega plaksutamisel.

SÖÖDUKULL paarides



SÖÖDUKULL paarides

- Mängijad jagatakse võrdselt kaheks rühmaks – *kullid ja hiired*. *Kullid* jagatakse omakorda paarideks. Igale paarile antakse pall.
- *Kullide* eesmärk on omavahel söötes puudutada palliga võimalikult palju hiiri. Palliga mängija ei tohi liikuda.
- Pallita *kullipaarine* püüab joosta märkamatuult ühe *hiirekese* lähedale, annab paarilisele käega märku, saab kiire ja täpse söödu ning proovib *hiirt* palliga puudutada.
- Mängujuht loeb puudutatud *hiirekesi*. Kinnipüütud *hiireke* võib kohe edasi mängida.

VARIANDID

Kullipaarid liiguvad ja söödavad korv-, käsipalli vm. pallimängu reeglite kohaselt.

Söötmise ja püüdmise oskus

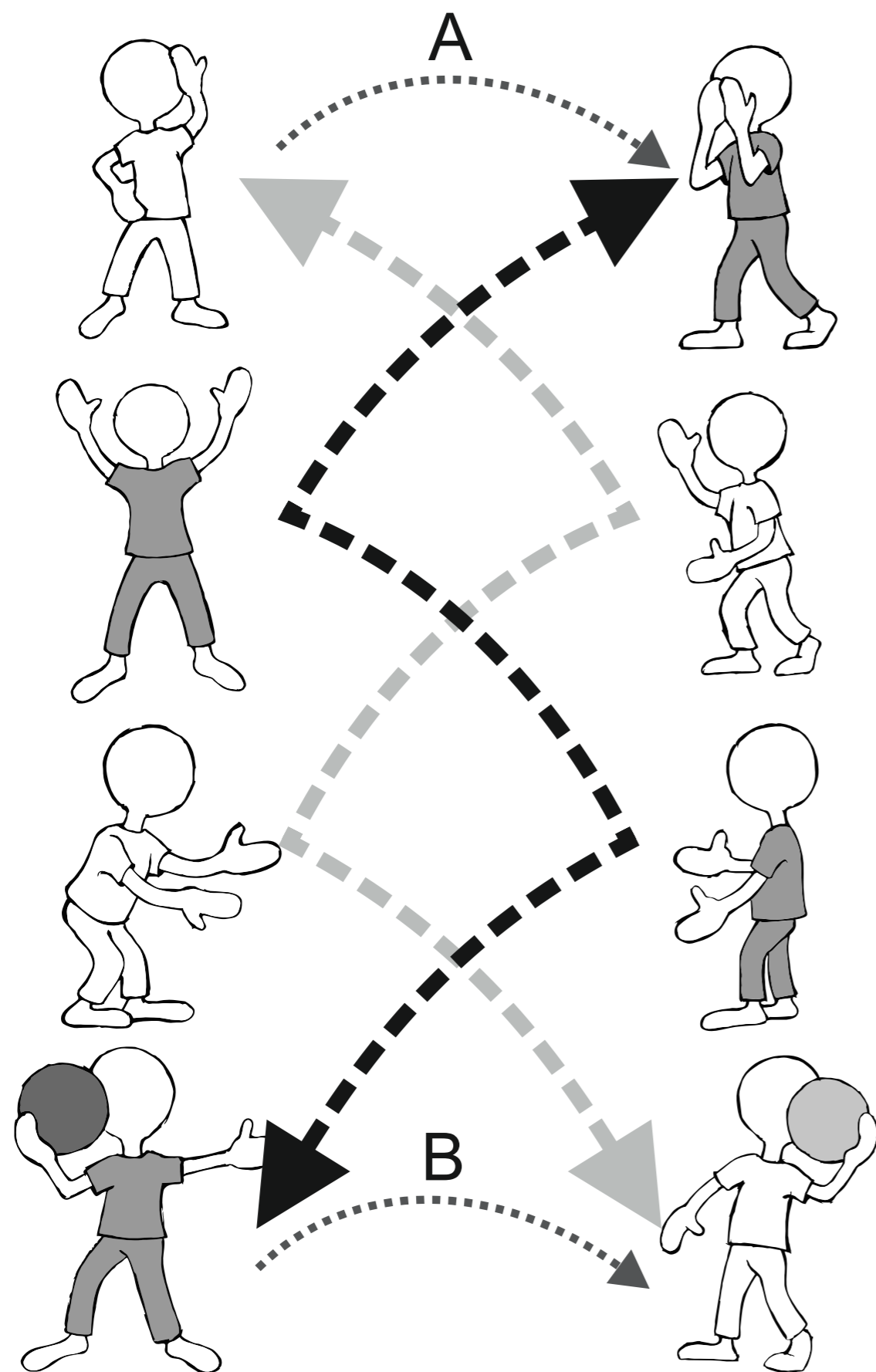
Ruumiline tajus

Koostöö

Vastupidavus

VAHVLMÄNG

VAHVLMÄNG



- Mängijad jagunevad kaheks rühmaks. Ühe rühma mängijad märgistatakse (tunnussärgid, käepaelad vm.).
- Rivistutakse vastamisi kahte viirgu, vahelduvalt üks ühest, teine teisest meeskonnast, moodustades *tunneli*. Kahel otsmisel mängijal on pall (vt. joonis).
- Ülesanne on sööta pallid kiiruse peale sik-sakiliselt *tunneli* lõppu ja tagasi.

VARIANDID

Pallid alustavad teekonda vastassuunaliselt.

Kasutatakse erinevaid palle ja söödutehnikaid.

Terve rühm paneb võimalikult palju palle liikuma sik-sakiliselt

(vt. joonis A ja B).

Igal rühmal on oma tunnel.

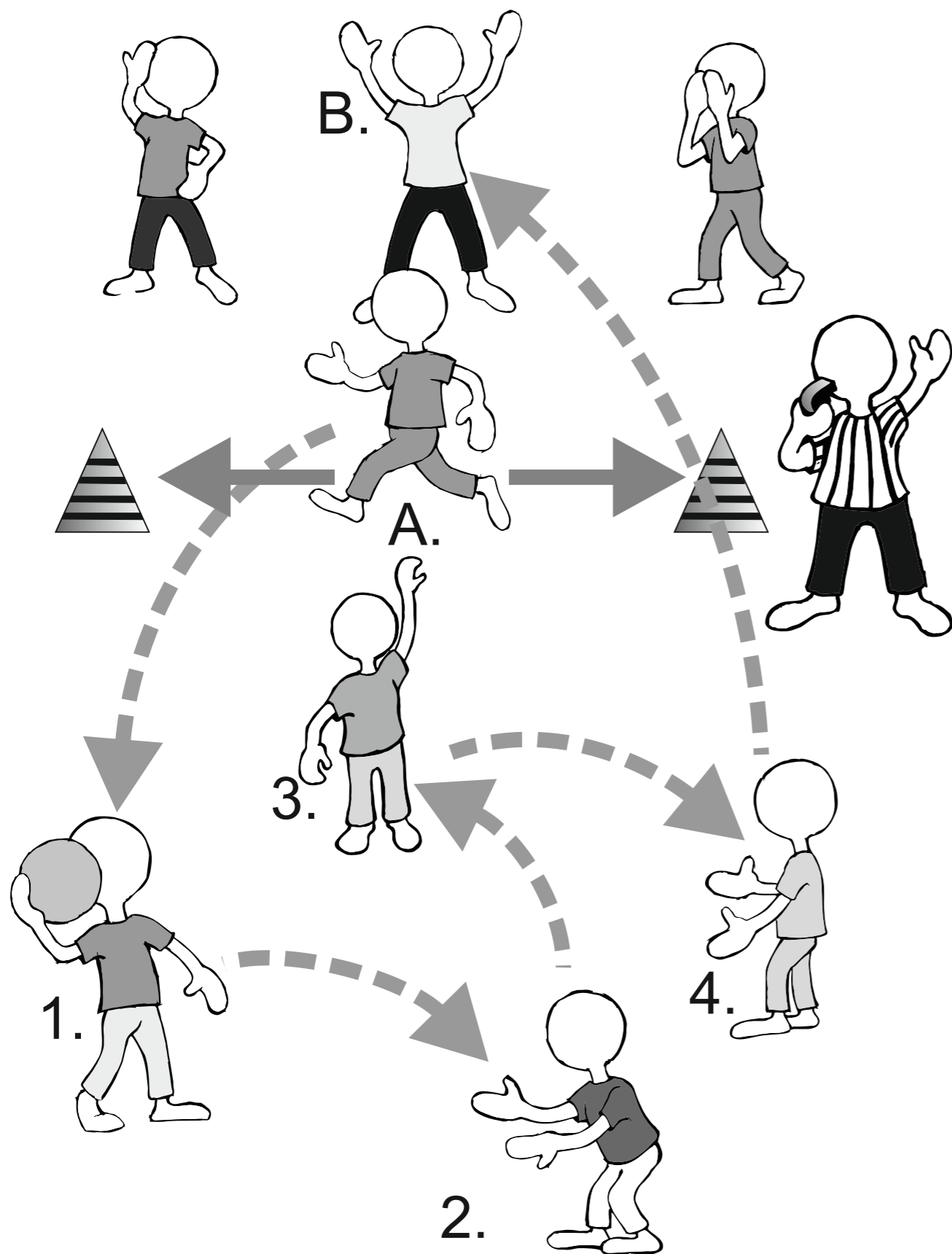
Liikumisrõõm

Koostöö

Söötmise ja püüdmise tehnika

Tähelepanu

VALE PESAPALL



VALE PESAPALL

- Mängijad jagunevad kaheks meeskonnaks – ründajad ja kaitsjad.
- Ründajad asetsevad väljaku äärel, kaitsjad väljakul.
- Ründajate esimese mängija ülesandeks on visata pall väljakule ja alustada jooksu koonuste vahel, teenides meeskonnale punkte koonuseid puudutades (vt. joonisel A)
- Kaitsjate ülesanne on pall kinni püüda. Seejärel söödetakse pall käest-kätte kindlas järjekorras (vt. joonis, 1-4), kuni viimane kaitsja palli kodujoone taha viskab.
- Kohtunik vilistab ja punktikogumine lõppeb.
- Kõik mängijad saavad ühe korra punkte koguda. Seejärel toimub poolte vahetus.

VARIANDID

Kaitsjad moodustavad palli püüdnud mängija selja taha kolonni ja annavad palli käest kätte. Kolonni viimane viskab palli kodujoone taha.

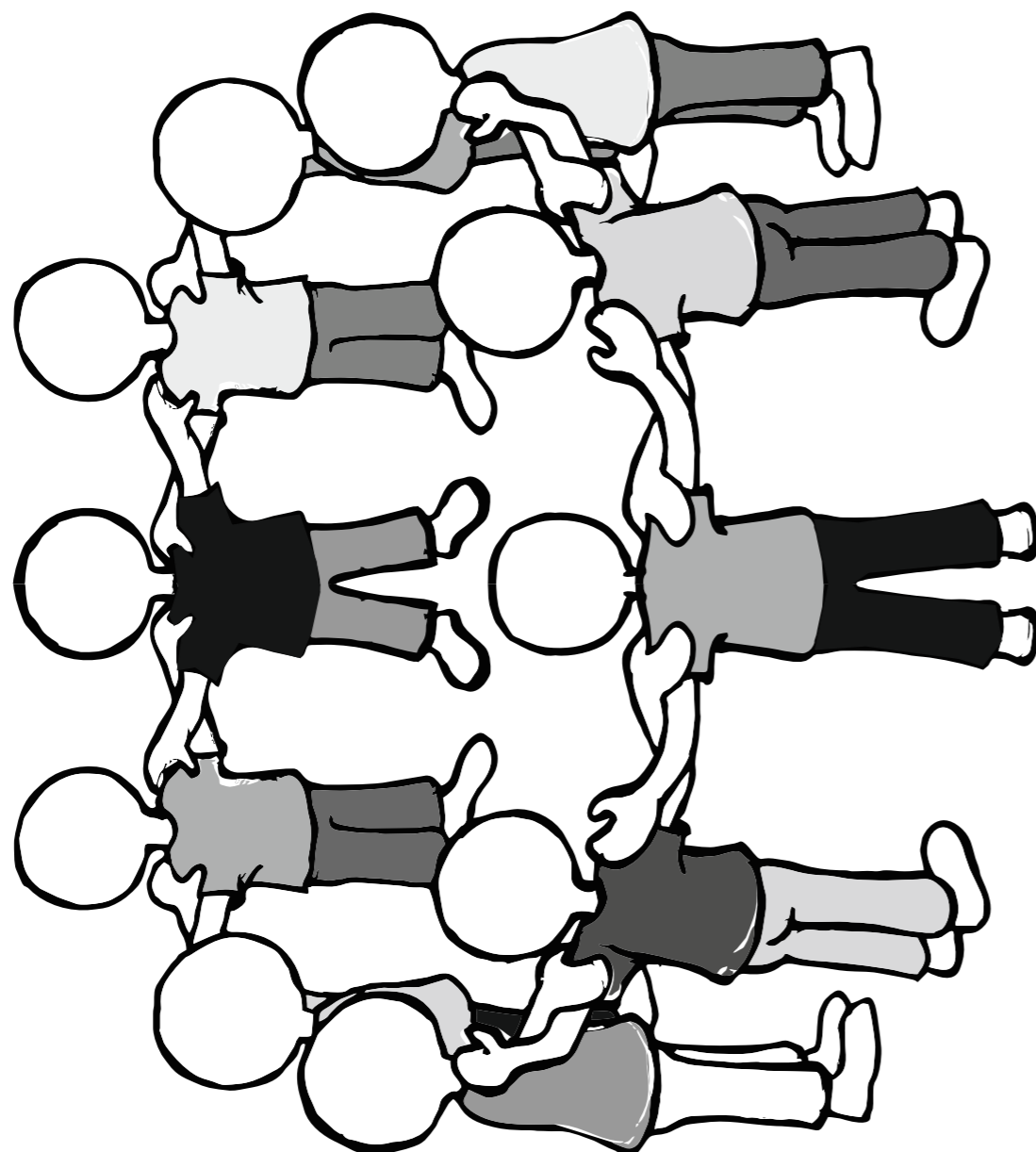
Mängitakse erinevate pallidega, kasutades vastavalt pallimängu söödu- ja liikumistehnikaid.

Erinevad punktikogumised – nt. palliga põrgatades ümber koonuste, tabamused korvilauale.

Kiirjooks
Palli kasutamise tehnika

Väljakul liikumise oskus
Koostöö

ÕLAVÕTE



ÕLAVÕTE

- Õpilased seisavad ringis, käed õlavõttes (vt. joonis).
- Sooritatakse sulghüppeid ühises rütmis. Tõuke ajal surutakse kätega naabrite õlgadele. Jälgitakse kehahoidu.

VARIANDID

Istes, käed õlavõttes – kere painutused kõrvale.

Kõhuli, käed õlavõttes – ülakeha tõsted.

Seistes, käed õlavõttes:

- *sõbralik ja jõuline* tõmbamine-tirimine pöialseongus - haagitakse vastaskäe pöidlad teineteise taha ja sõrmed kõverdatakse pihupoolega vastu teise õpilase käeselga.
 - erinevad ülakere venitused, käed ranneseongus.
 - *pihupress* – pihkude pidev tugev kooshoidmine kokkulepitud aja jooksul, sõrmed kas ülal/all/ees/taga.
- Käed pihutsi – pihk on vastu teise õpilase pihku, sõrmed sirutatud.
- *rütmiline pihupress* - pihkude rütmiline pressimine, samaaegselt liigutatakse käsi üles-alla.

Koostöö

Liikumisrõõm

Rütmioskus

Jõud