

Hea liikumisõpetaja!

Usume, et käesolevad töölehed on Sulle nagu retseptid kokale. Töölehti aitasid 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

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

Kõida töölehed kokku ja hoia neid oma töökohas „avariilil”. Nii saavad neid kasutada ka teised huvilised.

Täienda oma kogumikku uute töölehtedega. Otsi: „EOK õppematerjalide register. Kehaline kasvatus. Mängud ja harjutused.”

Sind tervitavad toimetajad



Käesolev õppematerjal on koostatud Ühendus Sport Kõigile õpetajate koolitussarja „Õpetajalt õpetajale” ja „Lasteaia õpetajalt õpetajale” õppematerjalide alusel. Koolituse idee kasvas välja EOK projektist „Kehalise kasvatuse õpetajate ja treenerite täiendkoolituse süsteemi arendamine ülikoolides” 2011-2012.

Ühendus Sport Kõigile väljaanne

Varasemad seeriaväljaanded:

„Kehaline kasvatus. Mängud ja harjutused”, 2012

„Kehaline kasvatus. Mängud ja harjutused” 2. osa, 2012

Asukohad: EOK õppematerjalide register,

Eesti Rahvusraamatukogu digitaalarhiiv DIGAR

Koostaja: Kai Randrüüt

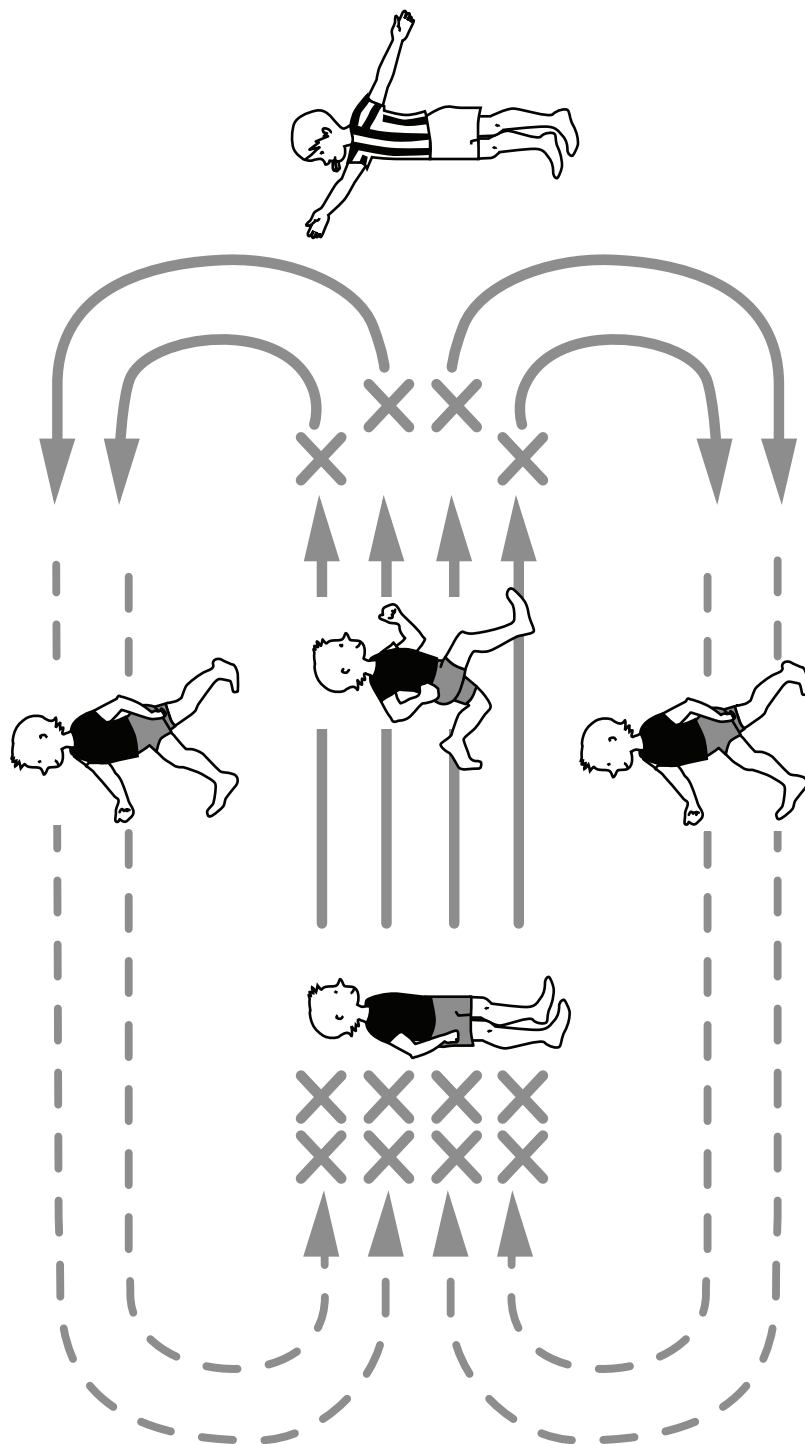
Konsultandid: Anna Sõõrd, Karl Sults, Lea Treiberg, koolitussarja „Õpetajalt õpetajale” ning „Lasteaia õpetajalt õpetajale” kursuselased

Kunstnik: Taimi Pärna

Trükk: Spin Press

30 lehte

© Ühendus Sport Kõigile 2014



LIIKLUSREGULEERIJA

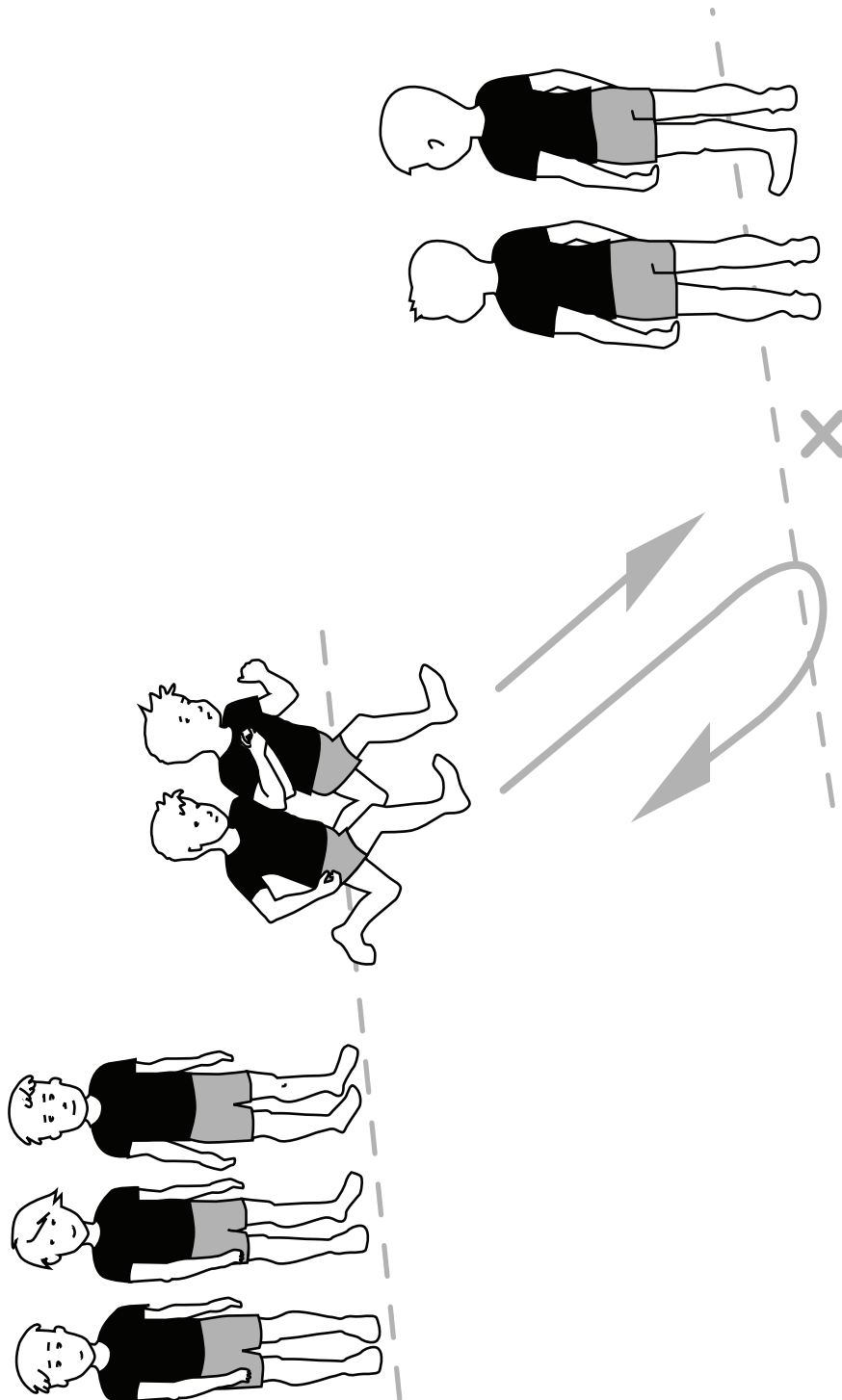
- Õpilaste kolonn e. *autod* seisavad väljaku küljel, *liiklusreguleerija* seisab väljaku vastasküljel.
- *Esimene auto* alustab sõitu otse üle väljaku. Kui ta on jõudnud üle keskjoone, sõidab teine *auto* väljakule.
- *Liiklusreguleerija* suunab temani jõudnud *autod* paremale või vasakule. *Autod* liiguvad mööda saali äärt tagasi ja koonduvad paariskoloni.
- Edasi liigutakse paarides. *Liiklusreguleerija* suunab paarid paremale või vasakule. Koondutakse nelikutesse.
- *Autod* kihutavad nüüd neljakaupa. *Liiklusreguleerija* „poolitab” nelikud ja tagasi liigutakse paarides – koondutakse paariskoloni.
- Ülesanne on sooritatud, kui iga *auto* on liikunud üksi, paaris, nelikus ning jälle paaris ja üksi.

VARIANDID

- ✓ „*Liiklusreguleerija*” näitab suunda võimlemiskeppidega / lippudega / teatepulkadega.
- ✓ „*Liiklureguleerija*” kasutab erinevaid liiklusmärke, nt. stoppmärki.
- ✓ Liigutakse palliga / hübitsaga / sörkides / spurtides / hüpeldes.
- ✓ Liigutakse muusika saatel.

Kujundliikumine

Lahknemine ja koondumine



VIIRUJOOKS

- Õpilased seisavad viirus väljaku küljel. Üks laps seisab väljaku vastasküljel, viiru esimese lapsega kohakuti.
- Üksik laps jookseb viiru esimese lapseni, võtab käest kinni ja toob ta üle väljaku.
- Laps, kes toodi üle väljaku, jookseb nüüd ise uuele lapsele järgi jne.
- Viirujooks lõppeb, kui kõik lapsed on üle väljaku vastasviirgu toodud.

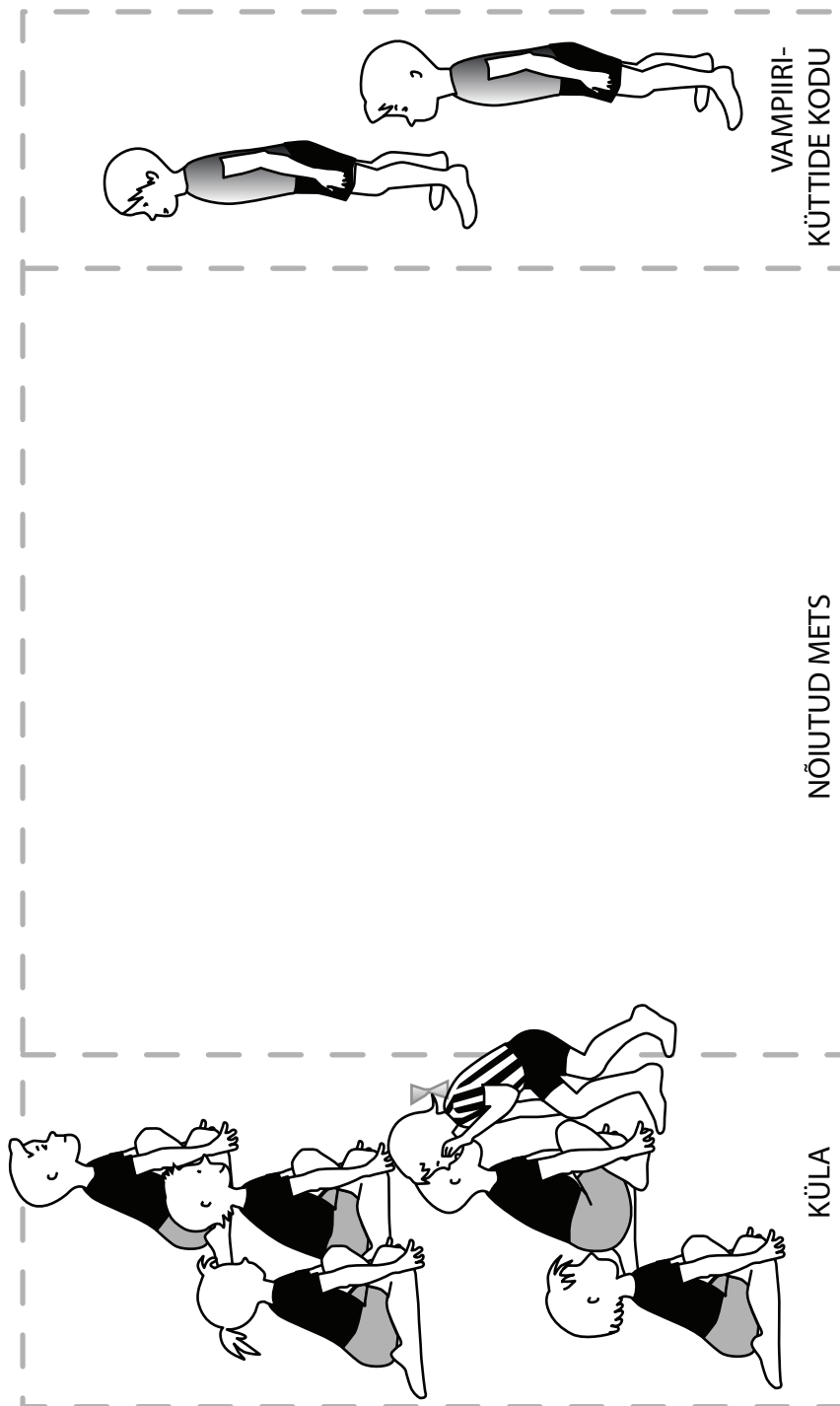
VARIANDID

- ✓ Jooksja valib vabalt paarilise viirust/ valib viiru teisest otsast – joostakse diagonaalselt üle väljaku.
- ✓ Poiss valib paariliseks tüdruku ja vastupidi.
- ✓ Viirujooksu alustavad korraga kaks last - viiru otsmised lapsed või juhendaja poolt määratud lapsed.
- ✓ Rivistutakse võimlemispingile / väljakujoontele / maha asetatud rõngastesse.
- ✓ Jooksmise asemel: paarisgalopp, hüplemine, „ratsasõit” hüpit-saga.
- ✓ Seismise asemel – kõhuli, madal- või püstilähtes, venitus- või tasakaaluasendis.

Ümberrivistumine

Paarisliikumine

Järjekorras ootamise oskus



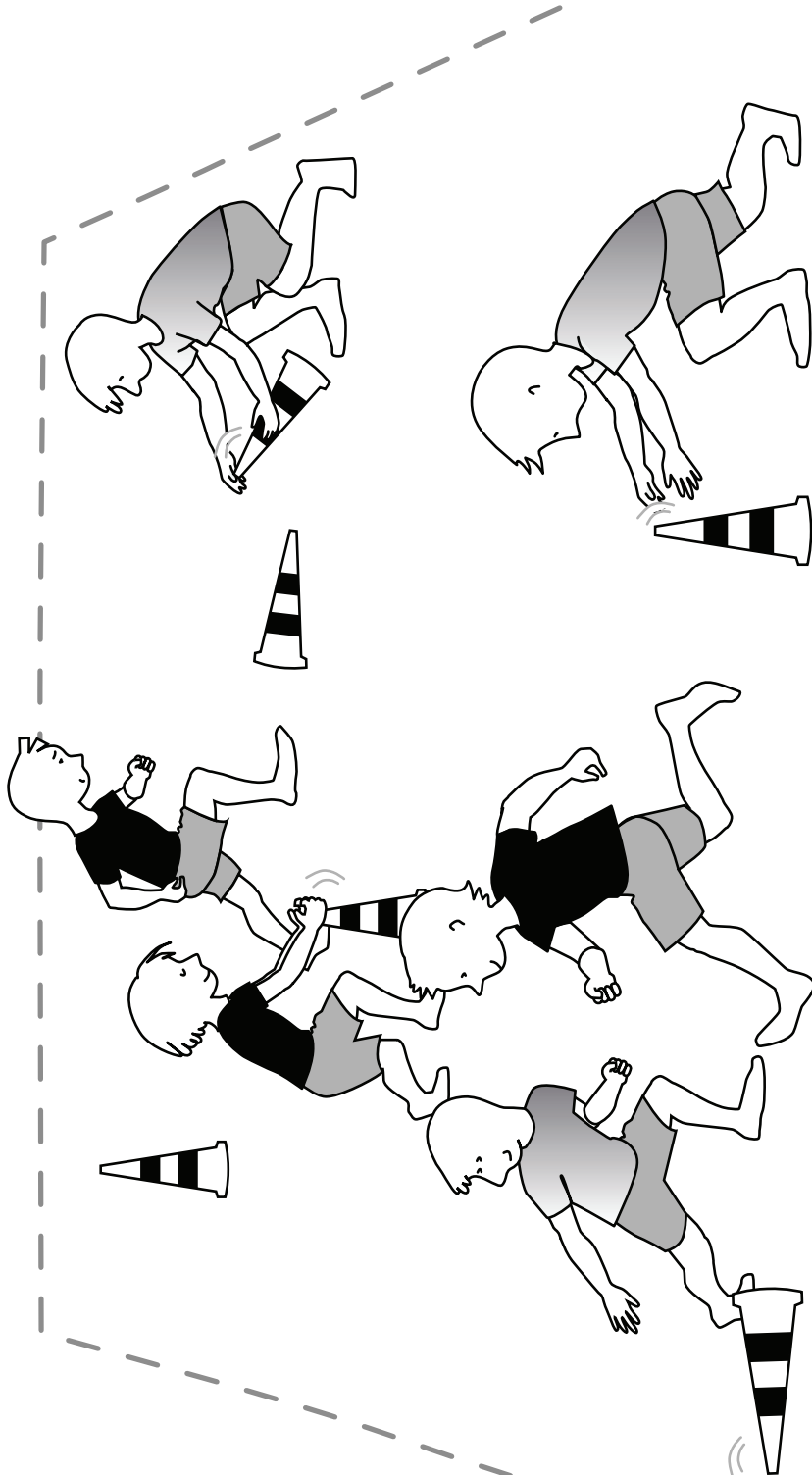
VAMPIIRIJAHT

- Mänguplats jagatakse kolmeks osaks – küla, nõiutud mets, vampiiriküttide kodu.
- Mängijate seast valitakse mängujuht ja 2-3 vampiirikütti. Ülejäänud on külarahvas.
- „On öö, küla magab.” – mängijad madallähtes. Mängujuht käib külas ringi ja soskitab igaühele: „Sa oled vampiir” või „Sa ei ole vampiir”.
- Algab jaht. Vampiirikütid käivad majast majja ja äratavad külaelanikke – puudutavad ettevaatlikult.
- Kui tegemist ei ole vampiiriga, siis peletab külaelanik küti majast suure kisaga eemale.
- Kui tegemist on vampiiriga, siis hakkab hoopiski tema kütti taga ajama. Kütt põgeneb läbi nõiutud metsa vampiiriküttide koju.
- Kui vampiir kütti kätte ei saa, siis langeb vampiir mängust välja.
- Kui vampiir sai küti kätte, siis muutub vampiir ise kütiks.
- Mäng lõppeb siis, kui majad läbi otsitud.

VARIANDID

- ✓ „Küla magab” – külaelanikud püstilähtes.
- ✓ „Nõiutud metsa” asemel on finišijoon.
- ✓ Mängust väljalangenud „vampiirid” muutuvad „külaelanikeks”.
- ✓ „Vampiirijaht” kohandatud eesti mütoloogiale.

Madallähe _____ Reaktsioon _____ Kiirendusjooks _____



EHITAJA-LAMMUTAJA

- Mänguplatsil on laiali paarisarv koonuseid - pooled pikali, pooled püsti.
- Mängivad kaks võistkonda – *ehitajad* ja *lammutajad*. *Ehitajad* tõstavad koonused üles, *lammutajad* asetavad pikali.
- Mängijad peavad liikuma ühe koonuse juurest teise juurde.
- Mängujuhi märguande peale alustatakse ja ka lõpetatakse tegevus.
- Peale lõpumärguannet annab iga pikaliolev koonus *lammutajatele* ja püstiolev koonus *ehitajatele* punkti.
- Järgmine kord vahetavad võistkonnad ülesanded. Seejärel saadakse mängu lõpptulemus.

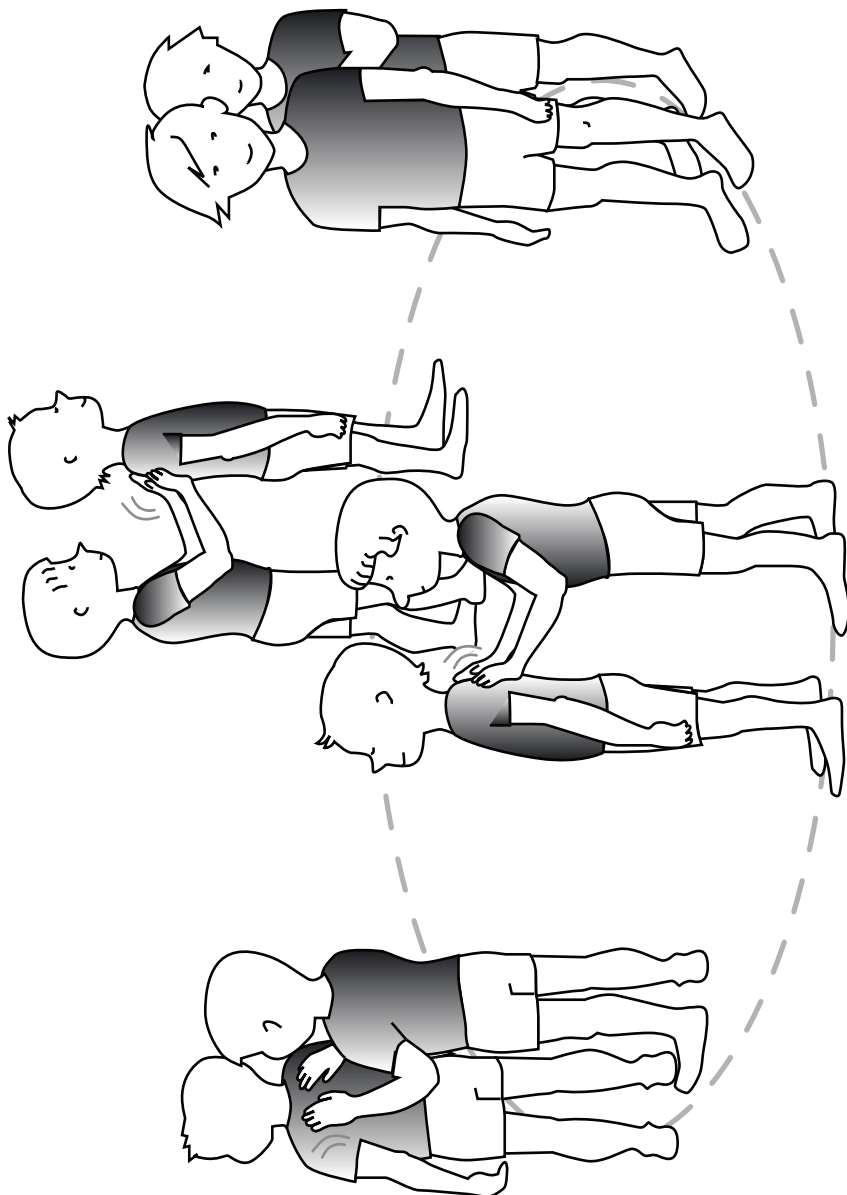
 VARIANDID

- ✓ Koonuste asemel vett või liiva täis plastikpudelid vm. vahendid.
- ✓ Enne lõpumärguannet loendab mängujuht valjult 10-1-ni.
- ✓ Lõpumärguande ajal tõstavad kõik mängijad käed üles.
- ✓ Mängukord üle 2 min. ja värskes õhus = tõhus vastupidavuse arendamine.

Ruumis liikumise oskus

Vastupidavus

Õuesõppe mäng



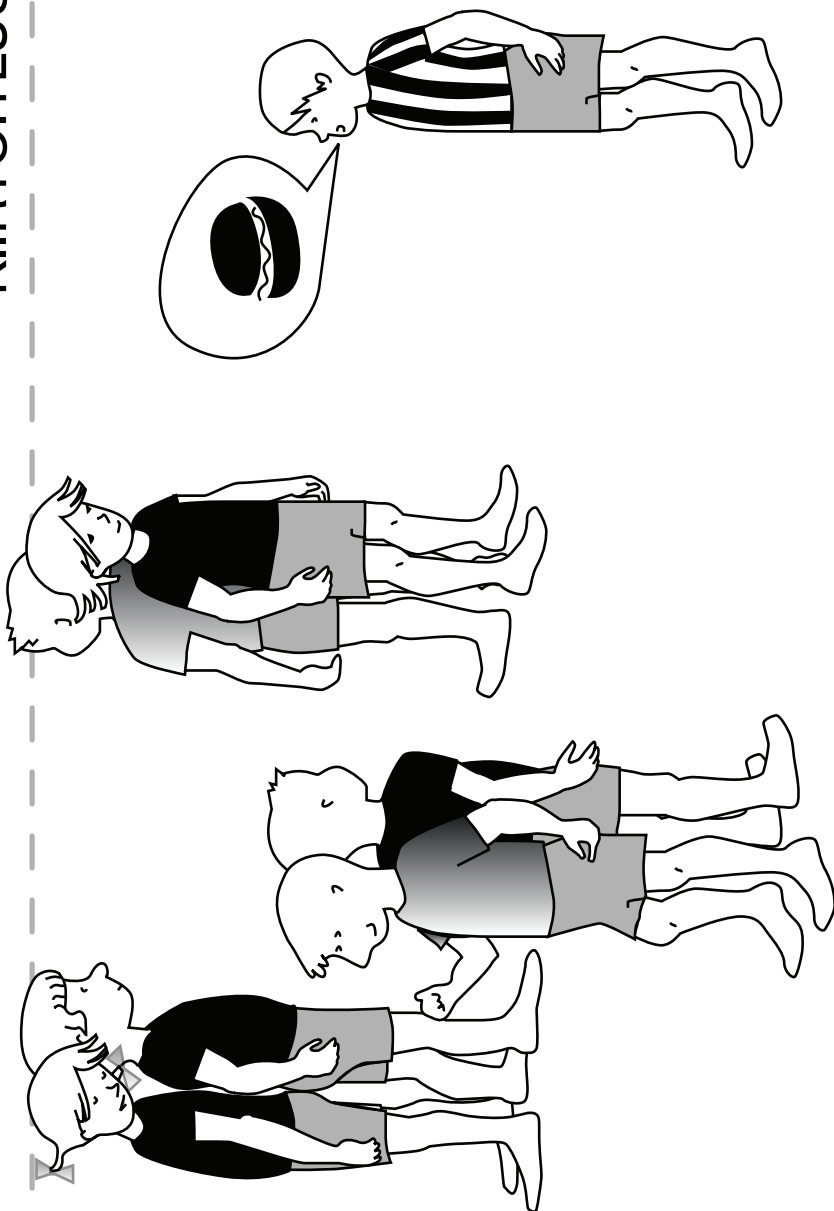
KILBID PLAKSUVAD

- Õpilased jagatakse paarideks. Paarid seisavad ringis, küljega ringi keskme suunas.
- Tagumine paariline on masseerija. Ta paneb käed eesmise paarilise seljale ja sosistab:
 - „Kilbid plaksuvad, kilbid plaksuvad ...” peopesadega selga patsutades.
 - „Mõõgad lõikavad, mõõgad lõikavad ...” käelaba küljega selga „lõigates”.
 - „Odad torgivad, odad torgivad ...” sõrmenukkidega selga torkides.
 - „Veri voolab, veri voolab...” selga ülalt alla siludes.
 - „Skelett hüppab välja!” masseeritavate laste käed kõrvale tõstes ja kaenla alt kõditades ☺.
- Rollid vahetatakse.

VARIANDID

- ✓ Eelnevalt räägitakse masseerimise põhitõdedest.
- ✓ Masseeritavad on(põlvitus)istes, kõhuli; kumerdatud seljaga.
- ✓ Müramine - kõik on massöörid.

Massaaž
Müramisoskus
Liikumisrõõm



KIIRTOITLUSTUS

- Mängijad liiguvad läbisegi – *kõnnivad kohvikus ringi*.
- Mängujuhi märguande peale peatutakse.
- Mängujuht hüüab ühe täitekäsklustest:
 - „*Friikartulid!*” – mängijad seisavad tihedalt platsi keskel, külitsi (külge vastu külge);
 - „*Coca-cola!*” – täiskükk, käte haare ümber säärite;
 - „*Hamburger!*” – paarid selitsi (selg vastu selga);
 - „*Haikala!*” – joostakse mänguplatsilt ära või pannakse käsi vastu seina;
 - „*Kook*” – rististe, käed (ristis) ülal, pihud koos;
 - „*Prussakas*” – selili, jäsemed tõstetud ette („siputavad”).
- Täitekäsklusele reageeritakse kiiruse peale. Viimasest paarist või mängijast saab uus mängujuht.

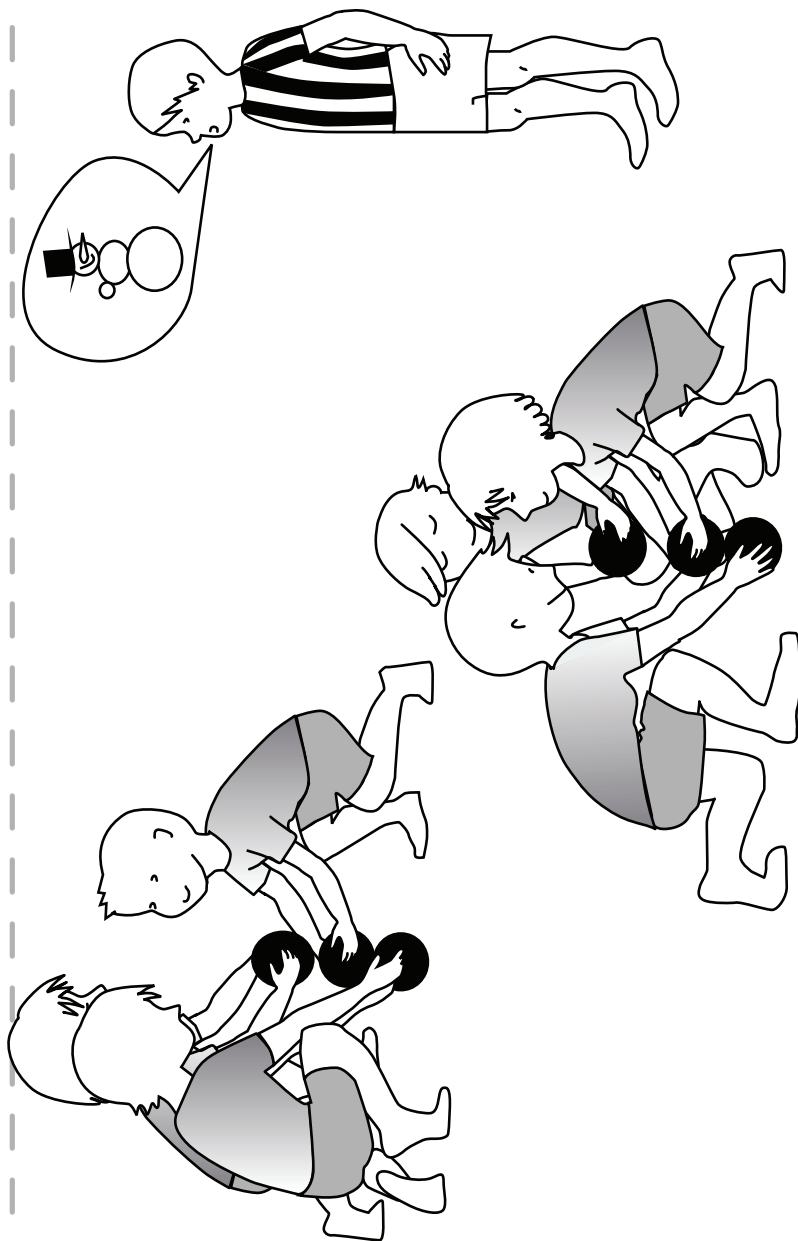
VARIANDID

- ✓ Liigutakse muusika saatel. Muusika-stopp = märguanne.
- ✓ Mängitakse ühe mängujuhiga kuni viimase mängijani/ paarini. Väljalangenud mängijad muutuvad kohtunikeks.
- ✓ Mängijad mõtlevad välja uusi täitekäsklusi.
- ✓ Kui paar mängujuhiks, siis üks tegeleb muusikaga, teine täitekäsklustega.

Reageerimiskiirus

Paarisharjutus

Liikumisrõõm



LUMEMEMM

- Mängijad liiguvad läbisegi, igaühel pall käes.
- Mängujuhi märguande peale peatutakse.
- Mängujuht hüüab ühe täitekäsklustest:
 - „Lumepall” – palli hoitakse maas külghoides;
 - „Lumejānes” – paarid hoiavad kahte palli maas teineteise peal, külghoides;
 - „Lumememm” – kolmikud hoiavad kolme palli maas üksteise peal, külghoides.

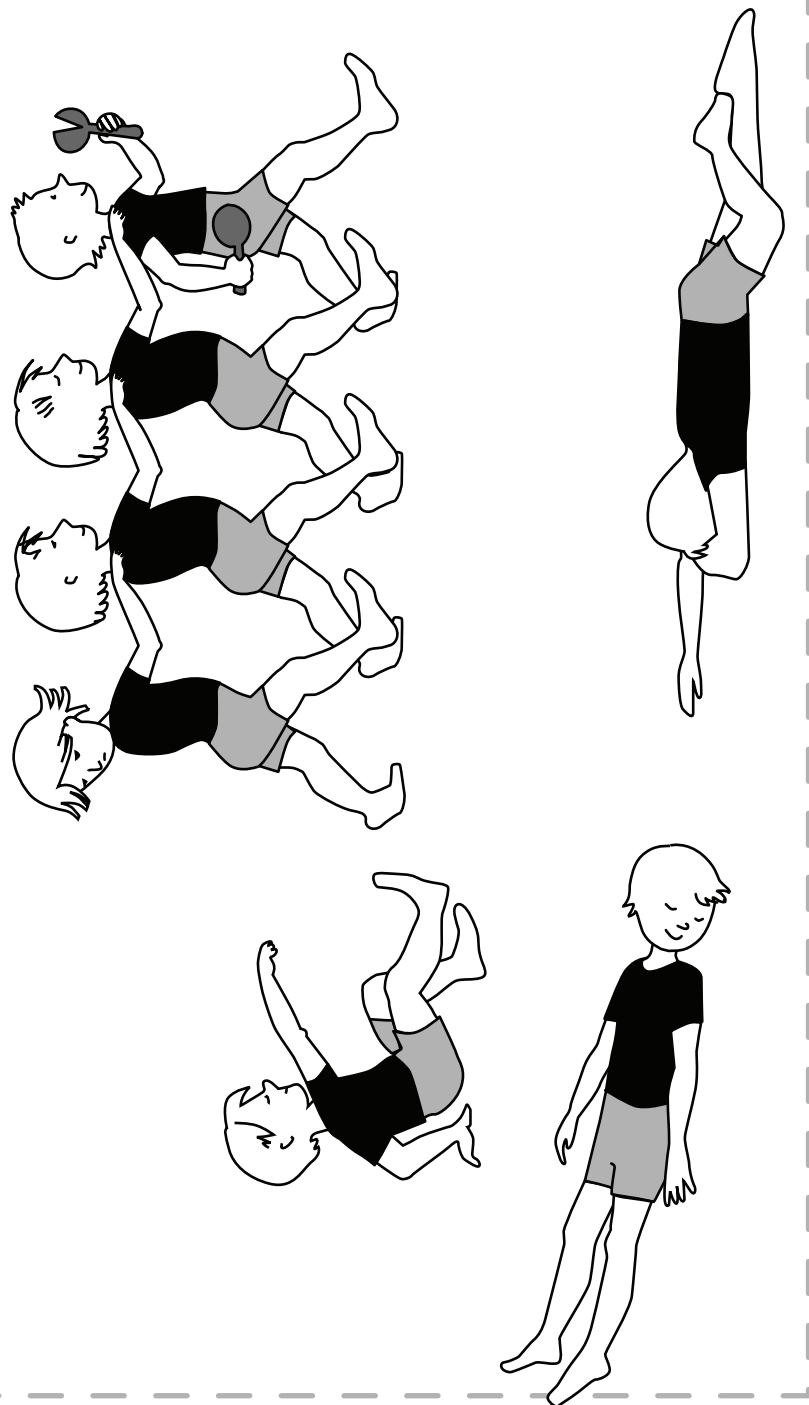
VARIANDID

- ✓ Õueõpe – mängitakse lumepallidega.
- ✓ Mängitakse kiiruse peale.
- ✓ Mängijad liiguvad palli „lumepallina” veeretades või triblades.
- ✓ Mängitakse tennisepallidega, raskete pallidega, rõngastega.
- ✓ „Topelt-Lumejānes”, „Topelt-Lumememm”.

Tutvumine palliga

Reageerimiskiirus

Koostöö



RONGISÕIT

- Mängijad on *vagunid* ja mängujuht on *vedur*. Mängujuhil rütmipillid.
- Moodustatakse *rong*. Kolonn, käed eesoleva õlgadel. *Vedur* kolonnis esimene.
- *Rong alustab sõitu*. Liigutakse loogeldes vahelduvas tempos. Mängujuht mängib marakatega liikumise rütmi.
- *Rong peatub*. Mängujuht klõbistab kastanjette – tagumine *vagun kukub küljest ära*. Mängija jääb põrandale lamama.
- *Rong jätkab tegevust kuni on kaotanud kõik vagunid*.
- *Vedur jätkab sõitu üksi kuni jõuab esimese kaotatud vagunini*. Mängujuht klõbistab kastanjette – *vagun haagib end rongi külge tagasi*.
- *Rong jätkab tegevust kuni kõik vedurid on külge haagitud*.

VARIANDID

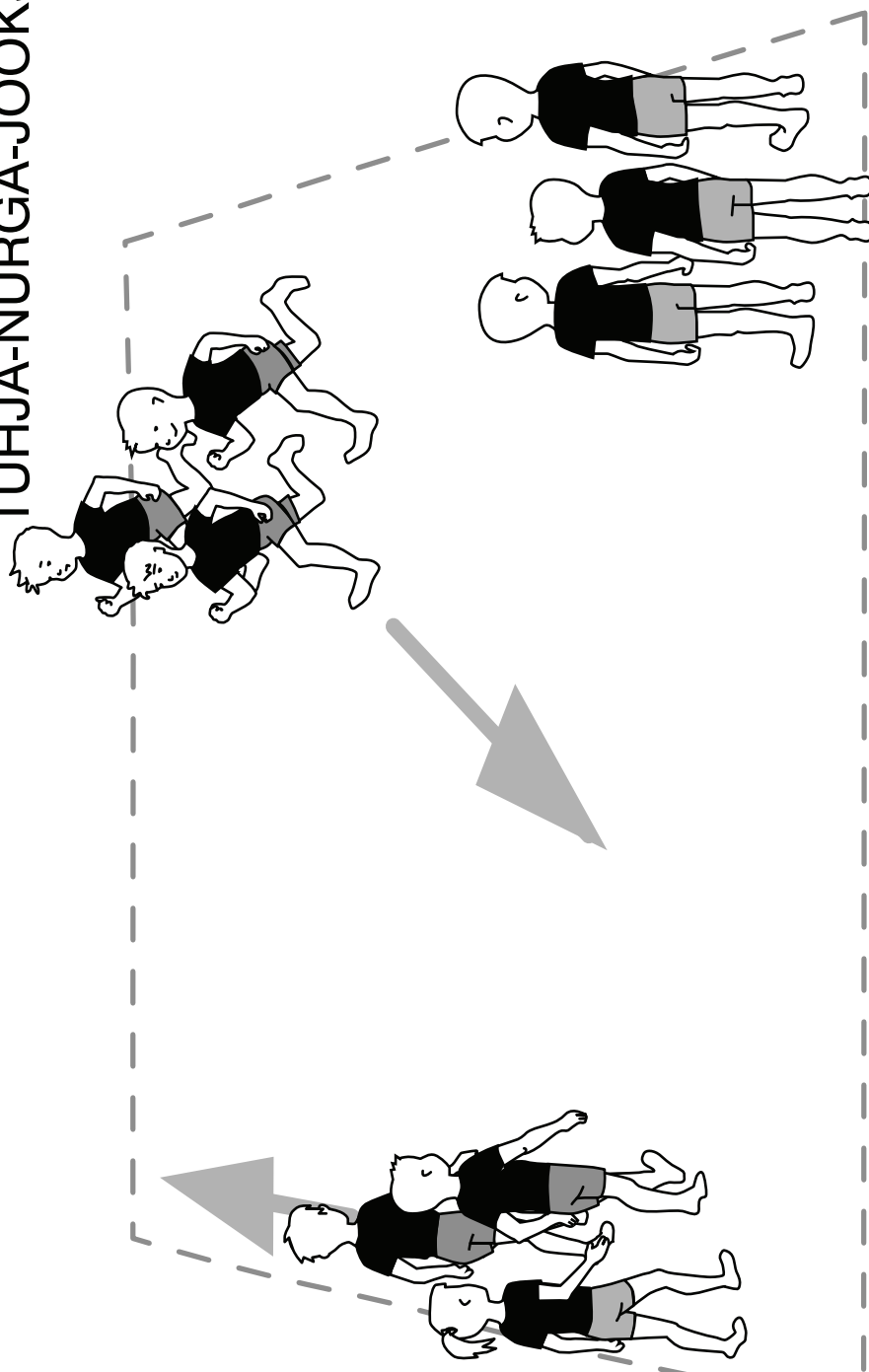
- ✓ *Õuesõpe* – „kukkunud vagunid” seisavad/kükitavad.
- ✓ Mängijad loendavad häälega ära kaotatud/ülesleitud vaguneid. Vagunid korjatakse üles ära kaotamise/ vaba järjekorras.
- ✓ *Ronge on mitu*. Kui nad üksteisest mööduvad, siis lastakse vilet.
- ✓ Rongid moodustatakse rühmatunnuste järgi: värv, vanus, sugu.
- ✓ *Lõõgastuspaus* – vagunid lamavad maas.
- ✓ *Lauldakse rongisõidu laulu*.
- ✓ Mängitakse stopp-muusikaga.

Rütmiliikumine

Ootamise oskus

Loendamine

Tunni lõpuosa



TÜHJA-NURGA-JOOKS

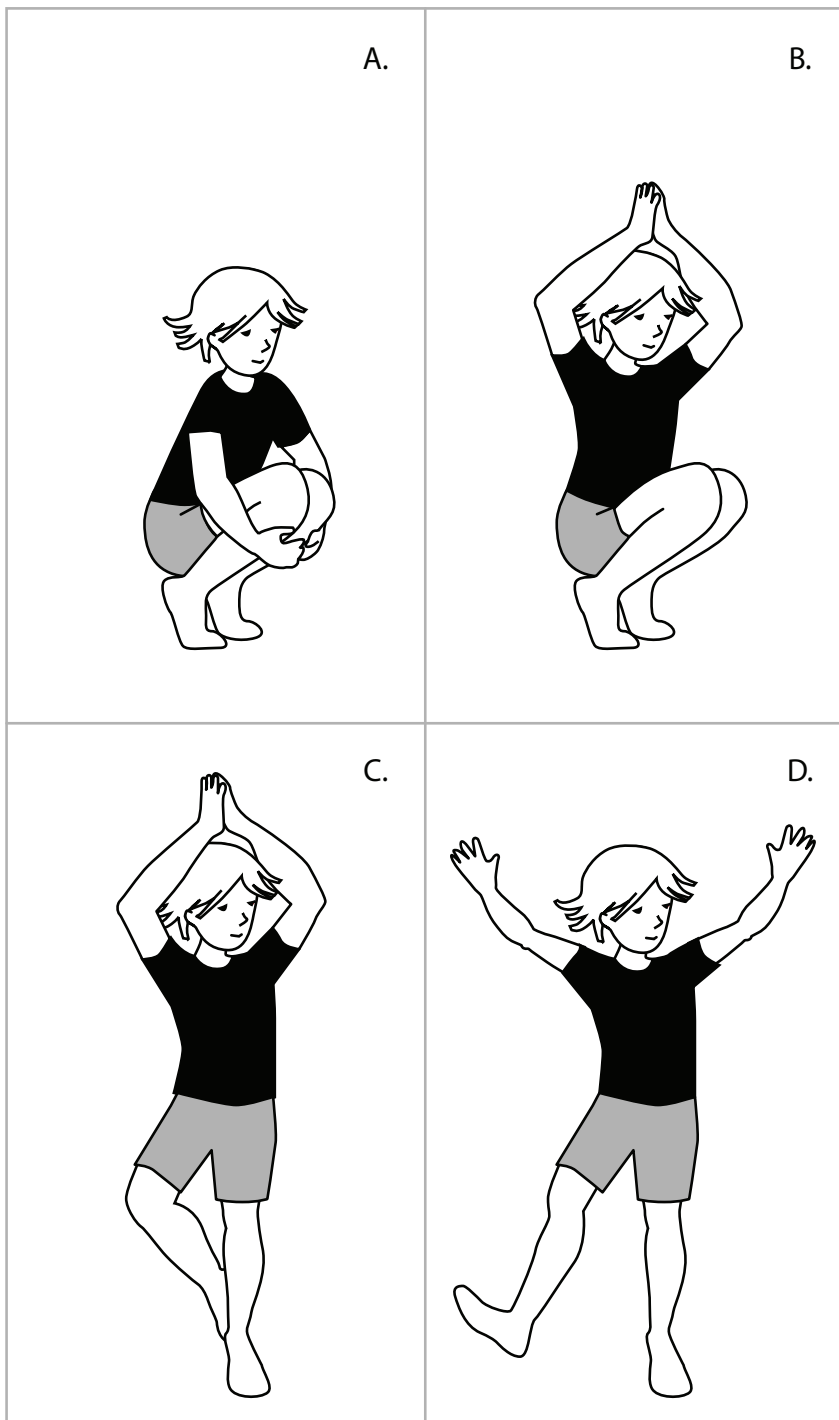
- Kolm rühma mänguplatsi kolmes nurgas. Üks eesmine nurk on vaba.
- Esimene rühm jookseb diagonaalselt üle platsi vabasse nurka. Seejärel kõnnib mööda platsi külge kaugmisse nurka ja ootab seal kuni vastasnurk vabaneb.
- Teine rühm ootab, jookseb ja kõnnib.
- Kolmas rühm kõnnib, ootab ja jookseb.
- Kolm rühma liiguvad samaaegselt, mille tulemusena saavutatakse pidev liikumine.
- Soovituslikult liigub õpetaja 1. rühmaga kaasa.

 VARIANDID

- ✓ Jooksu asemel sooritatakse kõnniharjutusi / harjutusi vahendiga (rõngas, pall, hüpits) liikumisel / galoppi / hüplemist / selg ees liikumist.
- ✓ Joostakse muusika saatel. Rühmad alustavad jooksu üle kahe või nelja takti / igal taktiosal üks jooksusamm.

Ruumis liikumise oskus

Rühmatöö



SEEMNEST PUUKS

Juhendaja jutustab loo, kuidas seemnest sai puu. Lapsed jäljendavad lugu (tasakaalu)asenditega:

- „Seeme” – täiskükk, haardega ümber jalgade.
- „Idu” – täiskükk, käed (ristis) ülal, pihud koos.
- „Väike puu” – puuteseis (vabajala põia puude vastu tugijalga) käed avaringselt ülal.
- „Suur puu” – seis ühel jalal, käed ülal kõrval, sõrmed harali.

Juhendaja jutustab, kuidas tuul viib puudelt lehed ning aednik korjab need kokku. Jäljendavad tegevused:

- „Lehed tuules” – looklev jook, keerutamine.
- „Lehed langevad” – selili, jalad harkis, käed ülal kõrval.
- „Aednik riisub” – juhendaja veab lapsed saali keskele.

VARIANDID

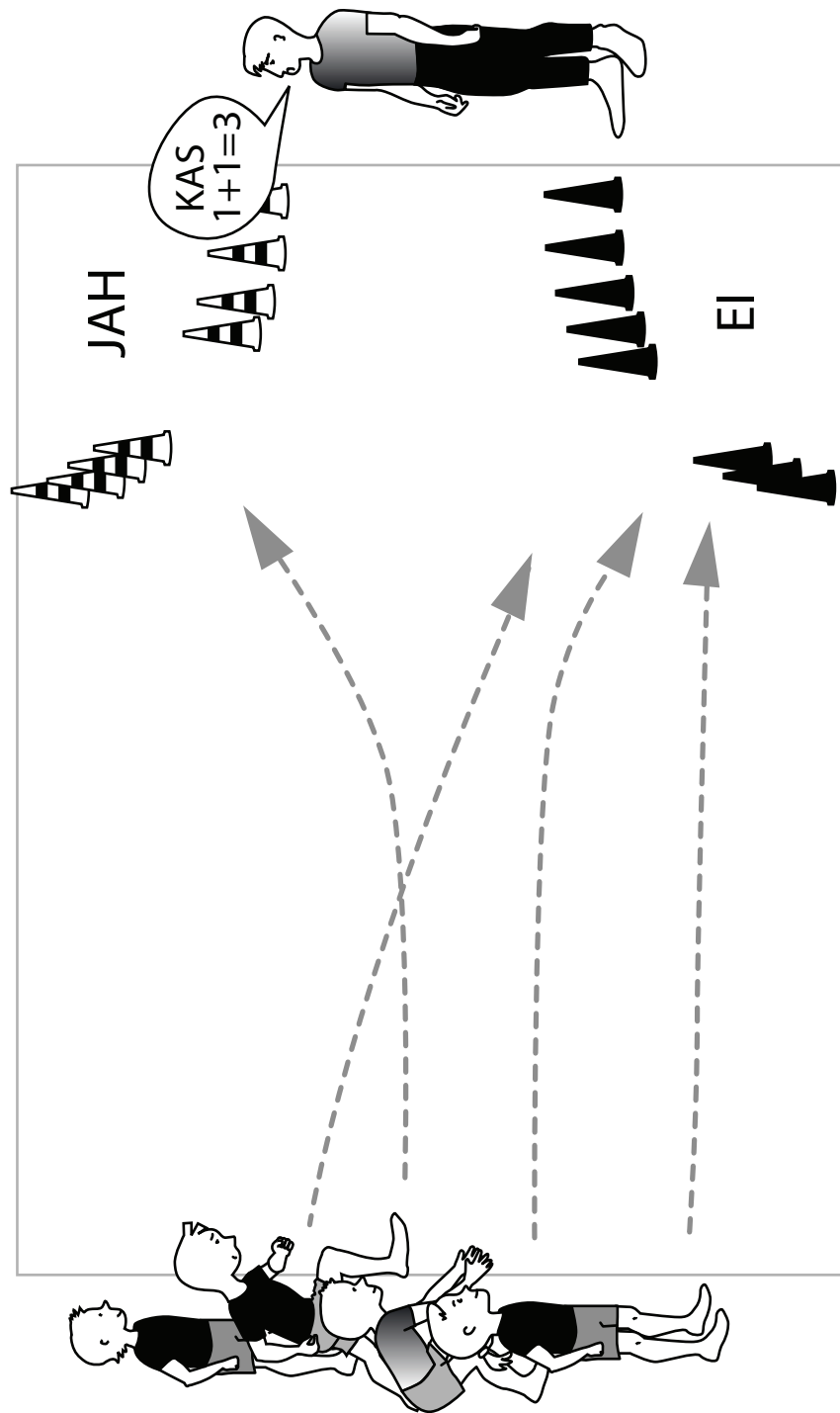
- ✓ Õuesõpe: mängitakse kuni „Lehed tuules”.
- ✓ Lapsed mõtlevad uue loo / asendid / liigutused / liikumised.
- ✓ Tegutsetake paaris / kolmekesi / rühmaga.
- ✓ Reageeritakse vastavalt saatemuusikale / lapsed ise „muusikud”.
- ✓ „Kokkuriisunud lehed abistavad aednikku”.

Tasakaal

Lõdvestamine

Kehakontakt

Loovus



JAH-EI MÄNG

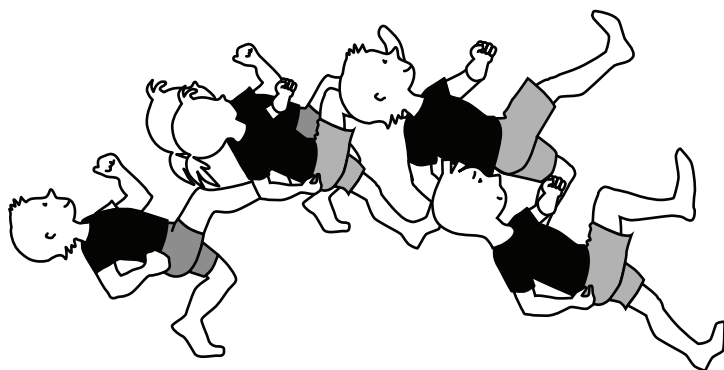
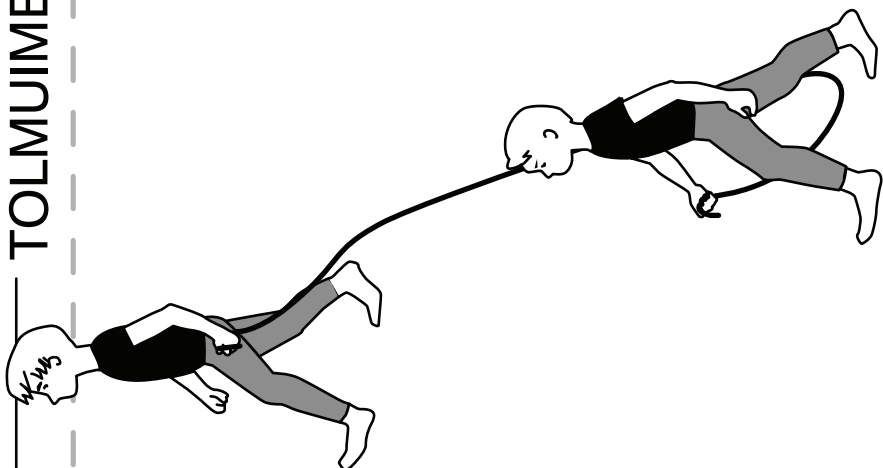
- Lapsed viirus küljejoonel. Juhendaja vastasküljel keskel. Saali eesmine nurk on *jah-nurk*, tagumine *ei-nurk*.
- Juhendaja hõikab kas-küsimuse ja annab märguande.
- Lapsed jooksevad vastavalt vastusele üle saali *jah-nurka* või *ei-nurka*.
- Juhendaja ütleb õige vastuse.
- Lapsed jooksevad tagasi algasetusse.

VARIANDID

- ✓ Kasutatakse „jah-pinki” ning „ei-pinki” vm. objekte- ringi, varbseina, matte, rõngaid.
- ✓ Õuesõpe: kasutatakse „jah-küngast” ning „ei-küngast” vm. objekte.
- ✓ Mängitakse kiiruse peale.
- ✓ „Jah” ning „ei”-objektid mõlemal pool platsi. Rühm ei jookse peale vastamist tagasi, juhendaja jookseb.
- ✓ Kaotamisoskus – eksinud plaksutavad õigesti vastanutele.
- ✓ „Kas-küsimuse” asemel väidetakse midagi, nt. „Hüppenöör on hüpits”.

Liikumine ja teadmised

Ainetevaheline koostöö



TOLMUIMEJA

- Lapsed on *tolmukübekesed*. Kaks juhendajat hoonööriga on *tolmuimeja*.
- *Tolmukübekesed* seisavad viirus mänguväljaku ääres. *Tolmuimeja* on teisel pool väljakut.
- *Tolmuimeja* puhastab vaipa – juhendajad liiguvad üle väljaku.
- *Tolmukübekesed* hüppavad üle hoonööri.
- *Tolmuimeja* jõuab väljaku vastaskülge, pöörab ümber ja puhastab jälle vaipa. Tolm alustab liikumist alati peale *tolmuimejat*.

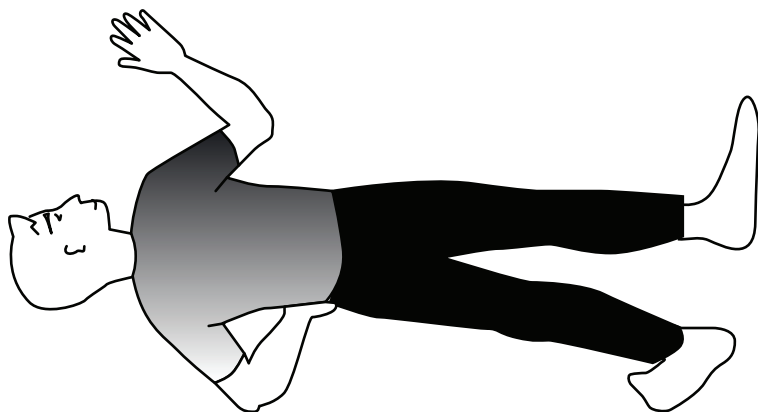
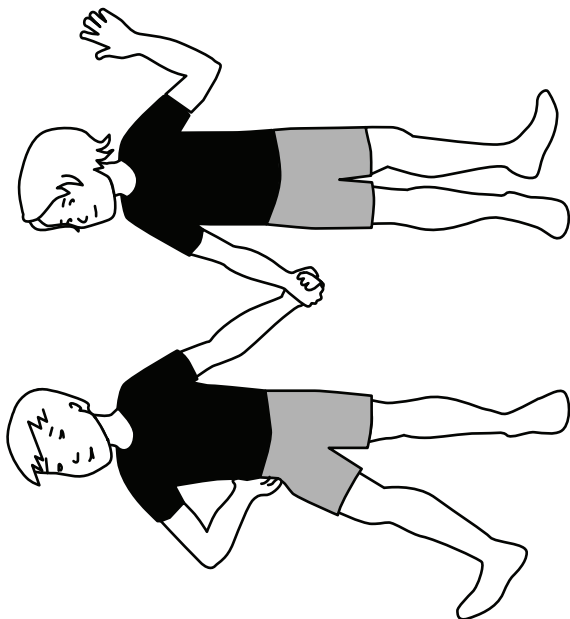
VARIANDID

- ✓ Analoogne õuemäng „Muruniiduk ja võililled”.
- ✓ *Tolmuimeja* töötab erineva kiirusega/ teeb häält/ liigub väljaku laiuselt. Mängus on mitu „*Tolmuimejat*”.
- ✓ Hoonöör on pingul/lohistab/lainetab/hoitakse kõrgel või madalal/ vahelduvalt üks ots üleval, teine all.
- ✓ Hoonööri asemel on kummilint / köis / hüpitsad.
- ✓ Kinnijäänud *tolmukübekesed* jooksevad algasendisse tagasi ja ootavad ülejäämist mängukorda. Läbipääsenud tolmuimeja võtab viirgu väljaku vastasküljele või seina äärde ja mängib edasi.
- ✓ „Tolm” liigub väljakujoonest jooneni.
- ✓ NB! „*Tolmuimeja*” liigub hoonööri tiirutades.
- ✓ „*Tolmuimeja*” kullimänguna.

Ülehüpped

Julgus

Liikumisrõõm



POOLKEHA

- Õpilased jagunenud paaridesse. Paarilised küljetsi, käed pihkseongus. Paarid maleasetuses, näoga saali esikülje suunas. Õpetaja seisab saali esiküljel keskel, näoga paaride suunas.
- Õpetaja sooritab aeglates tempos harjutusi kätele ja õlavöötmele. Paarid matkivad õpetajat, aga nad liigutavad ainult ühte kehapoolt. Kahe keha peale kokku sooritatakse üks harjutus.
- Kui õpetaja tõstab nt. käed kõrvale, siis kummagil paarilisel on vaid vabakäsi kõrval. Kui õpetaja tõstab ühe käe üles ja teise ette, siis ühel paarilisel on vabakäsi ülal, teisel ees.

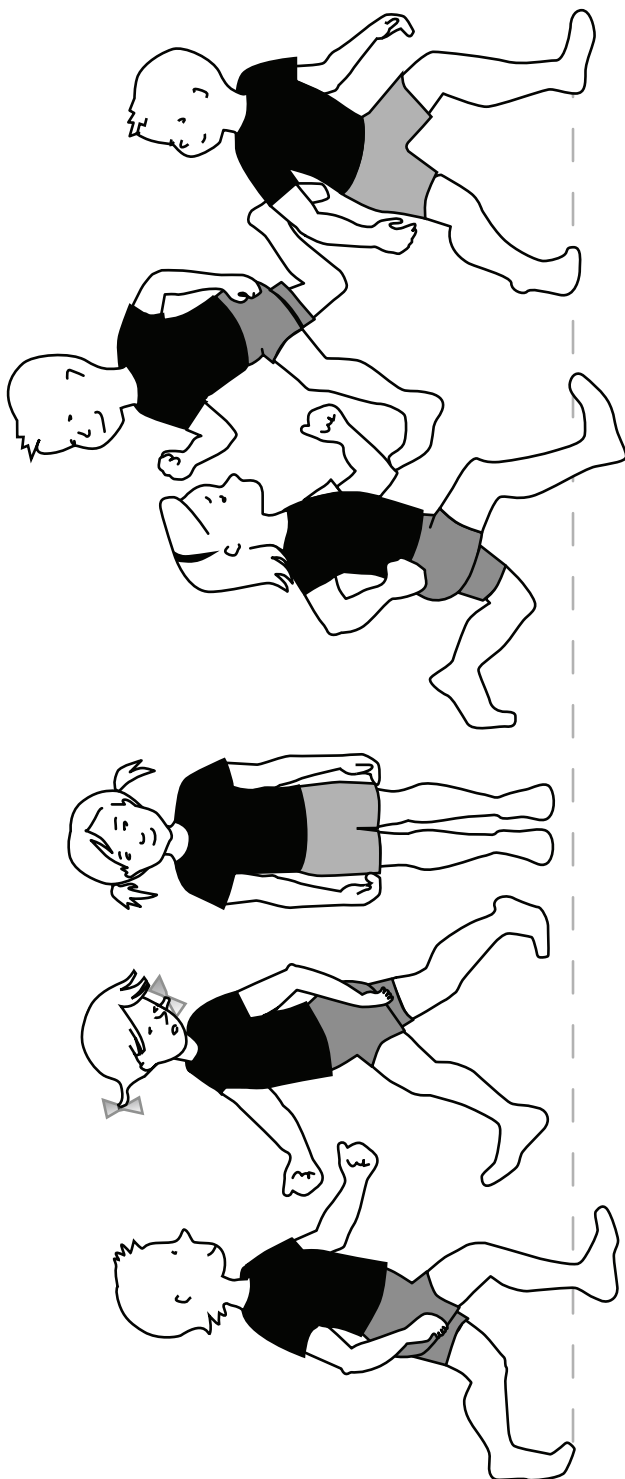
VARIANDID

- ✓ Õpilane on õpetaja asemel.
- ✓ „Poolkeha” ülesannet sooritatakse rühmatööna. Rühm koosneb nt. ühest paarist ja „õpetajast”. Rühmas toimuvad rollivahetused.
- ✓ Õpetaja sooritab hüppe-, kõnni-, jooksu jm. harjutusi.
- ✓ Õpetaja sooritab harjutusi lamangus, istes jm. asendites.
- ✓ Õpetaja sooritab painduvus, jõu-, taskaalu jm. harjutusi.
- ✓ Õpetaja kasutab saatemuusikat; sooritab harjutusi kindlas rütmis.

Koordinatsioon

Paarisharjutus

Liikumisrõõm



PUDRUSEGU

- Õpilased seisavad viirus.
- Õpetaja märguande peale toimub ümberrivitus. Iga õpilane leiab koha uues viirus. Ülesanne – Sa pead seisma uute naabrite vahel.
- Ümberrivistuse ajal loeb õpetaja 8-taktilise rütmisalmi:

*Me segame, segame putru
ja teeme seda ruttu.
Risti ja rästi, nii nagu kästi,
et puder maitseks hästi !*

- Kohe peale rütmisalmi viimast sõna peab olema moodustunud uus viirg.
- Õpetaja küsib: Kas Sul on uued naabrid. Mängu ülesande täitnud õpilased tõstavad käe.

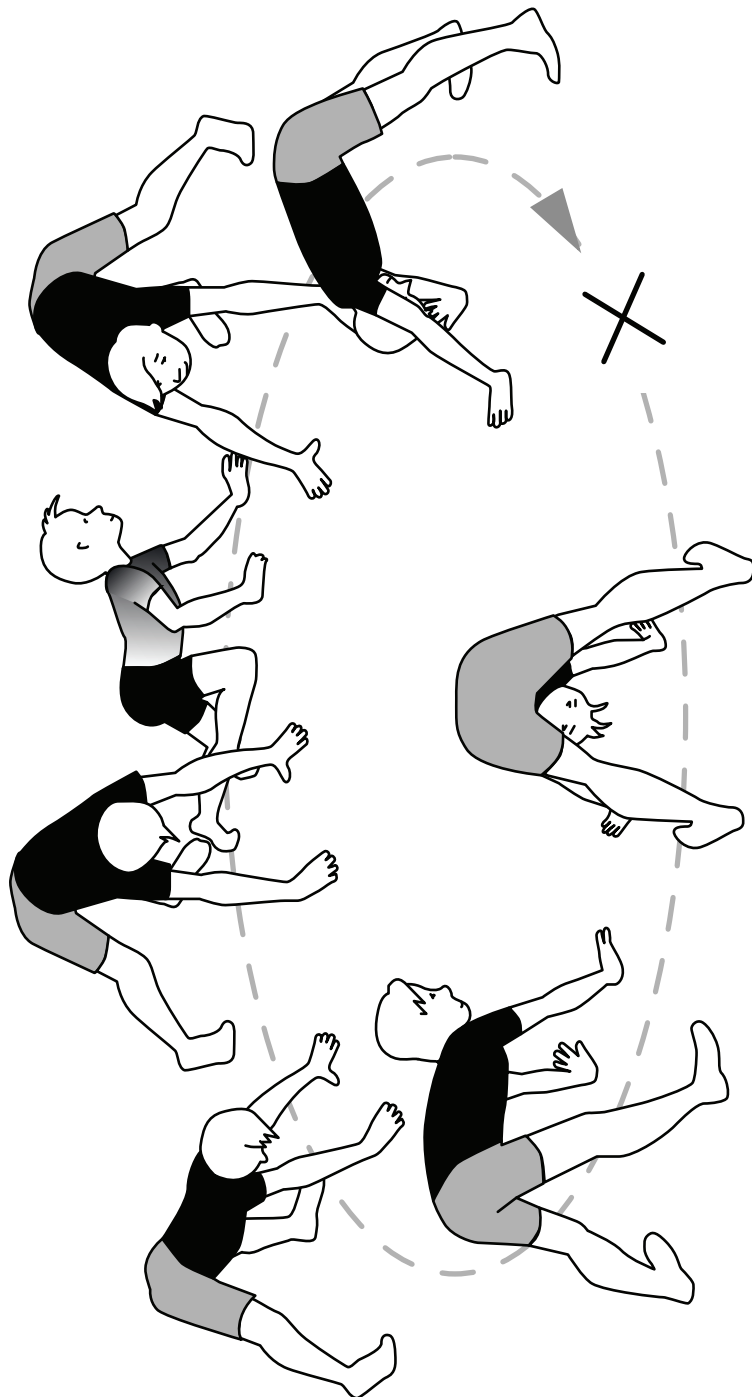
VARIANDID

- ✓ „Pudrusegu” toimub ringjoonel/sõõris/kolonnis.
- ✓ Rivistutakse võimlemispingil või varbseinal.
- ✓ „Pudrusegu” toimub kahe võistkonna vahel.
- ✓ Õpilased loevad „Pudrusegu” ajal rütmisalmi.
- ✓ „Pudrusegu” ülesandega seista uues viirus vähemalt ühe uue või vastassoost „naabri” kõrval.

Ümberrivistumine

Rütmisalm

Rühmatöö



PUGEMISRING

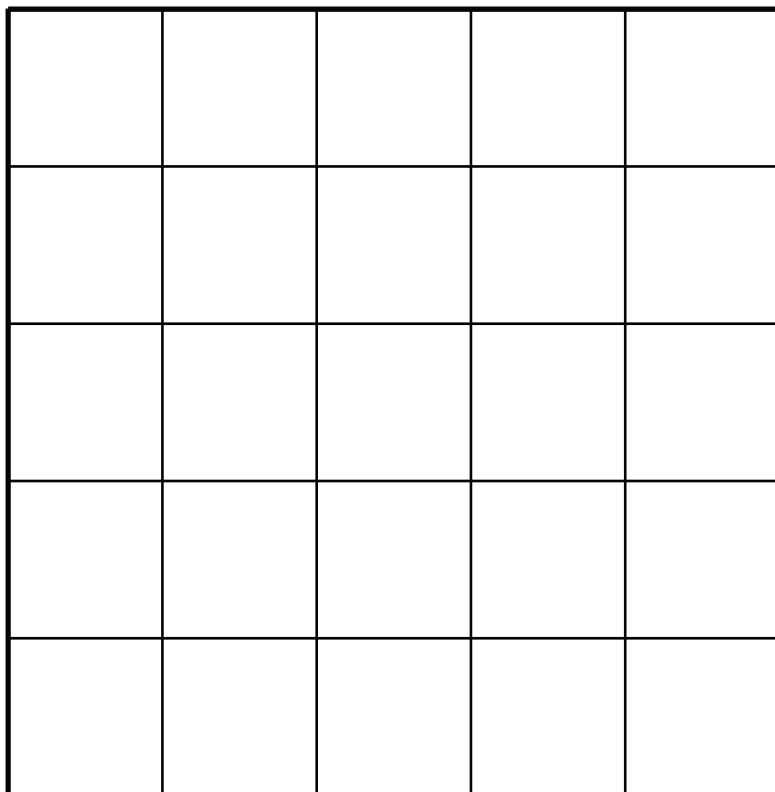
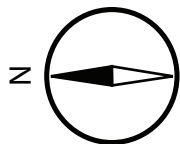
- Õpilased asetsevad ringjoonel.
- Õpetaja määrab ühe õpilase *hõikajaks*.
- See õpilane hõikab ühe väravaga asendi, nt. *Toengnurkseis* (vt. joonis).
- Kõik peale hõikaja võtavad asendi ja hoiavad nii kaua, kuni *hõikaja* on pugunud kõikidest väravatest läbi ja jõudnud oma kohale tagasi.
- Õpetaja määrab uue *hõikaja*.

VARIANDID

- ✓ Hõikamise asemel asendi ettenäitamine.
- ✓ Hõigatakse: harkseis, kallutusväljaaste, väljaastekükk kõrvale, toengpõlvitus, toenglamang, kaarsild, tagatoenglamang, külgtõenglamang.
- ✓ „Hõikaja” määrab uue „hõikaja”.
- ✓ Õpetaja määrab kaks last paarisasendit näitama.
- ✓ „Pugemisringi” asemel on üks või mitu „pugemiskolooni”, mis liigub edasi ja läbib määratud vahemaa.
- ✓ Tekib mitte „pugemisring” vaid „turnimisring”, millest tuleb üle turnida või „takistusring”, kus tuleb liikuda looklevalt.

Võimlemisasendid

Oskussõnad



SPIOONIMÄNG

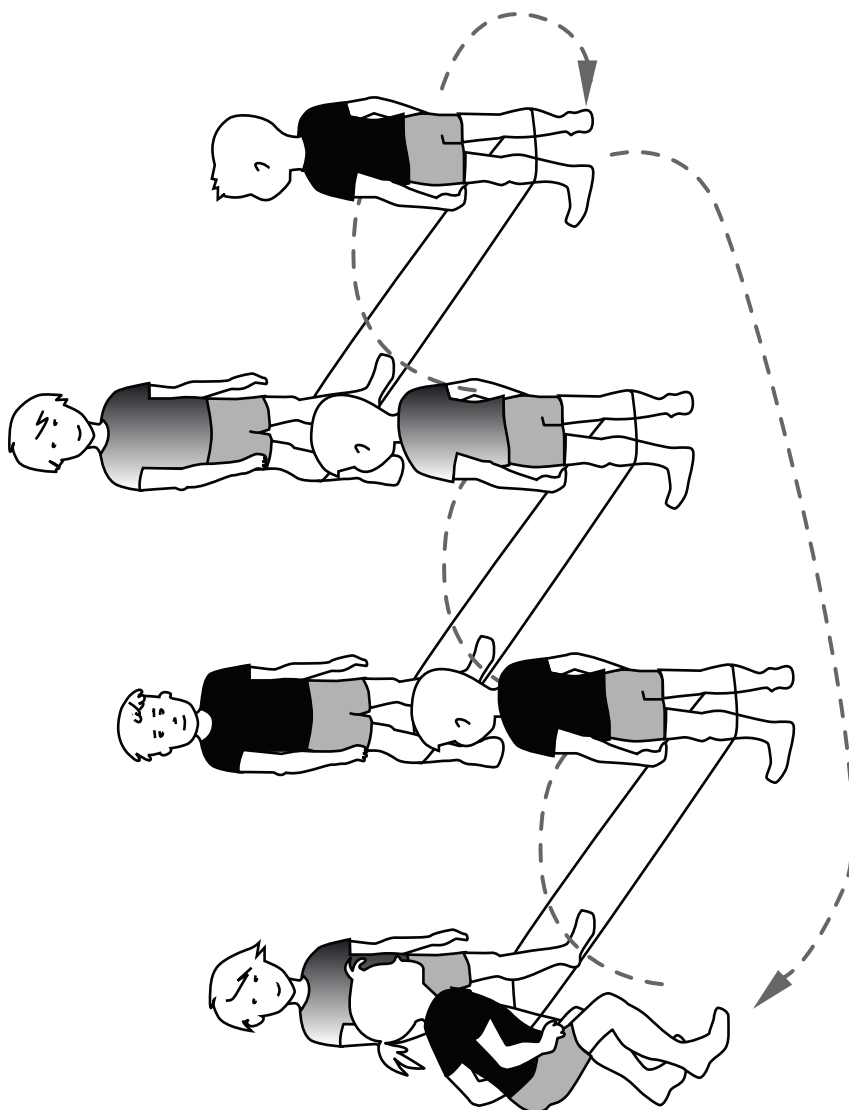
- Väljakule on joonistatud ruudustik (25 ruutu). Ruutude sisse on joonistatud tähed (*salatähed*).
- Õpetaja jagab *spioonidele* (õpilastele) *salakaardid*. Kaartidel on sama ruudustik, mis väljakul ja põhja-lõuna tähis (vt. joonis). *Salakaardile pole märgitud tähti*.
- Õpetaja on *salakaardile* joonistanud alguse ja lõputähisega liikumisjoone, mis on igal kaardil erinev. Kaardid on numereeritud.
- *Spiooni salaülesanne* läbida väljaku ruudustik oma *salakaardi* järgi. Jätta meelde kõik tähed, mida ta ületab.
- Kui *spioon* läbis tee õigesti, siis moodustub ületatud tähtedest salasõna.
- Õpetajal on kontrollnimekiri kõikidest *salasõnadest*. *Spioonid* käivad ühekaupa õpetaja juures sõnu kontrollimas.

VARIANDID

- ✓ Kahe spiooni peale üks kaart.
- ✓ KAARDITA „Spioonimäng“: Väljakul on mitu ruudustikku.
 1. spioon liigub ruudustikus, 2. spioon on väljaspool ruudustikku.
 2. spioon on välja mõelnud ülesande. Ta hõikab 1. spioonile „teekonda“: nt. „Astu kaks ruutu vasakule. Jäta täht meelde!“.
 NB! Tähed on suured – nähtavad 2. spioonile.
- ✓ Tähtede asemel numbrid, geomeetrilised kujundid vm. tähistused.

Sissejuhatav mäng orienteerumisele

Õuesõpe



KUMMIKEKSU TEE

- Õpilased jaotatakse paarideks. Pooled paaridest *rajavad kummikeksu tee*: joonduvad kummikeksu asendis ringselt kodarjoonel rinnati (vt. joonis).
- Ülejäänud paarid on *keksijad*. Iga keksu juures üks paar
- I KEKS: 1. kumm tõstetakse põiaseljaga üle 2. kummi. 2. kumm tõmmatakse kannaga 1. kummi kohale. Pöimik fikseeritakse sulgseisus 2. kummil. Sulghüpe ja maandumine 1. kummil. Paarid liiguvad päripäeva mööda *keksukummiteed* järgmise kummini.
- II KEKS: 1. kumm tõstetakse üle 2. kummi. Minnakse kahe kummi vahele harkseisu kummihoidjaga näotsi. Hüpe ja maandumine sulgseisu kummide vahele või harkseisu kummide peale. Liigutakse järgmise kummi juurde.
- III KEKS: Harkseis, kummid jalgade vahel. Poolpöördu hüpe kummide põimimisega. Hüpe ja maandumine kummide peal või vahel. *Keksijad ja keksukummi hoidjad* vahetavad rollid.

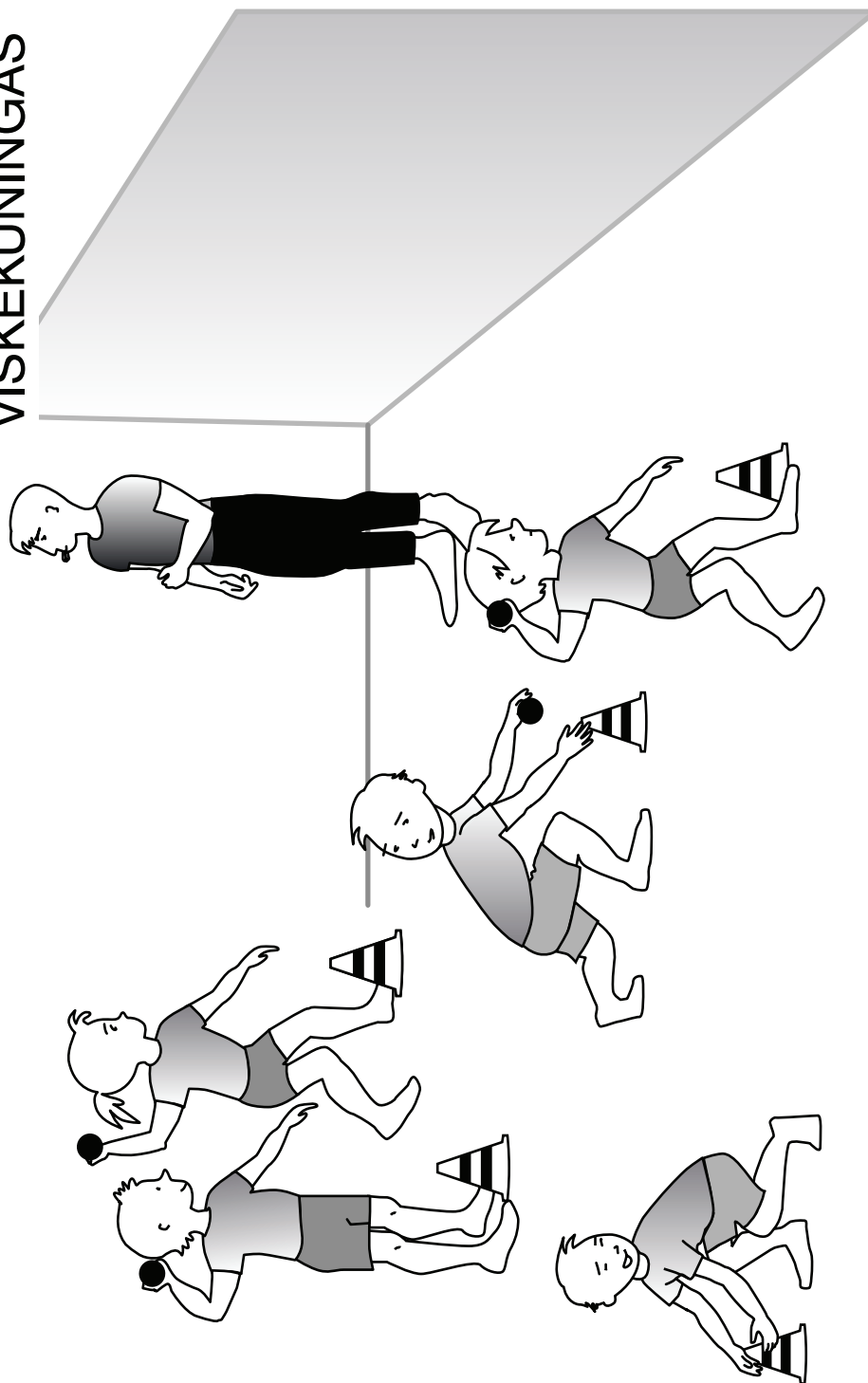
 VARIANDID

- ✓ Klassikaline keksimine (kaks hüplemist paigal) / külg ees / harkseisus vahelduvate poolpöördu hüpetega üle kummide.
- ✓ Keskukummi tõstetakse kõrgemale.
- ✓ Keksukummi hoidjad on laias või kitsas harkseisus.
- ✓ Keksukummiteed kasutatakse kui takistusrada.
- ✓ Keksijate omalooming- üks demonstreerib, teine jäljendab.

Hüpped ja hüplemine

Koostöö

Õuesõpe



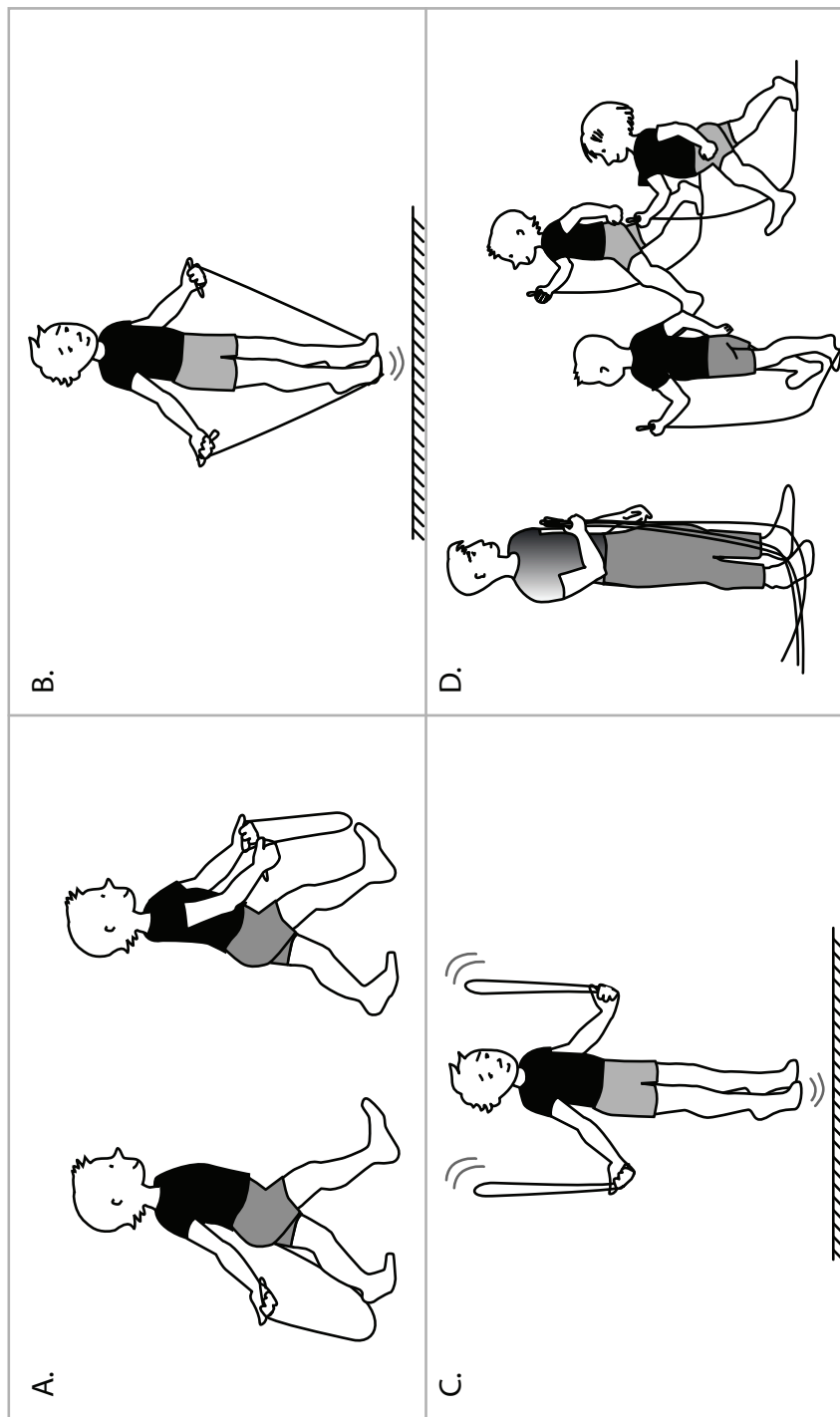
VISKEKUNINGAS

- Igal õpilasel on tennisepall ja tähis.
- Õpilased asetavad tähised vabalt valitud kaugusele seinast.
- Õpetaja märguande peale proovivad õpilased visata palli vastu seina. Seejärel toob igaüks enda palli tagasi enda tähise juurde.
- Need õpilased, kes said seinalle pihta tõstavad oma tähised kaugemale. Teised jätavad tähise sama koha peale.
- Tegevus kordub. Viskekordade arvu määrab õpetaja.
- Viimase kolme viskekorra ajal jäävad tähised paigale. Nii saavad kõik demonstreerida, et on suutelised oma tähise juurest seina tabama.
- Õpilane, kelle tähis on peale viimast viset seinast kõige kaugemal on VISKEKUNINGAS.

VARIANDID

- ✓ Visatakse vastu korvpallilauda / välisseina / piirdeaeda või värvasse.
- ✓ Sooritatakse ülaltvise (kahe käega) / üle pea vise / pöördelt vise / jalgpalli kauglöök / võrkpalli palling/topispalli tõuge või heide.
- ✓ Paaristegevus – üks viskab, teine kontrollib ja tõstab tähist.
- ✓ Sooritatakse pealeviskeid (väikese rühmaga).

Viskamine „Ausa mängu” oskus
Iseseisev treening



HÜPITSA ABC

A. Kõnd, hüpits ees U-asendis. Hüpitsa hoog üle pea taha. Hüpitsa hoog sooritatakse randmest. Kõnd, hüpits taga U-asendis.

VARIANDID

✓ U-asend jooksul/hüplemisel. Jooksu ajal üks samm üle hüpitsa ja hüpitsahoog ette U-asendisse.

B. Sulghüpped, hüpits taldade all, hüpits V-asendis, otsad keeratud ümber sõrmede. Hüpits hüpete ajal V-asendis, käed kaarjalt kõrval all.

VARIANDID

✓ Sulghüplemine V-asendis hüpitsaga erinevates suundades/pööretega.

C. Mõlemas käes kahekordselt kokkupandud hüpits, hoie otstest. Sulghüpped hüpitsa ringitamisega. Igal äratõukel puudutavad hüpitsad maad. Ringitamisel käed hoitud kõrval all, liigub vaid randmeosa.

VARIANDID

✓ Eelharjutus: ringitamine jalgadest vetrudes seistes. Ringitamised ühe ja kahe hüpitsaga (galopp)hüplemisel / kõnnil / jooksul.

D. Vahendite kokku kogumine. Lille kinkimine: õpilased ulatavad hüpitsa ühe otsa õpetajale.

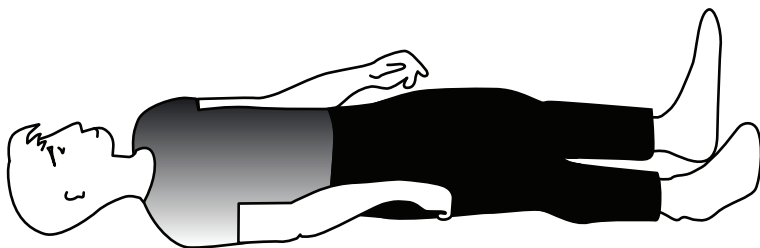
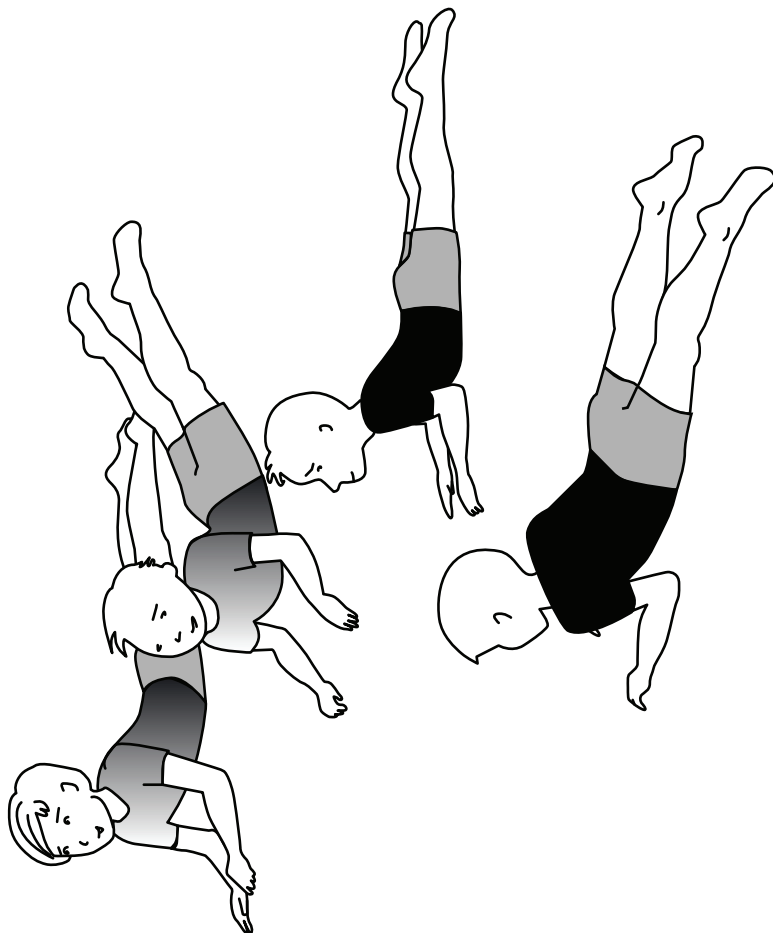
VARIANDID

✓ Hüpitsad kogutakse hunnikusse („ussipessa”) libistatakse jalalabaga, haaratakse varvastega.

Hüpitsa põhihoie

Koordinatsioon

Kehahoid



TÄHELEPANU KOONDAMINE

A. Tundi alustatakse „rõngaviirus”, kus igal õpilasel on oma „kodurõngas”. Kui tunni keskel soovitakse koondada õpilaste tähelepanu, antakse käsklus: „Kuju tagasi!”. Iga õpilane jookseb „kodurõngasse”.

VARIANDID

- ✓ Rõngaste asemel on markerid, koonused vm. tähised.
- ✓ Joondutakse laste poomil või võimlemispingil.

B. Kui soovitakse kõikide õpilaste tähelepanu koondada, palutakse õpilastel minna kõhuli küünartoengusse näoga õpetaja suunas. Õpetaja seisab (vt.joonis).

C. Õpetaja seisab käsi kõrval ja väristab tamburiini. Õpilased joonduvad õpetaja kõrvale viirgu. Tamburiin väriseb senikaua, kui kõik on rivistunud.

VARIANDID

- ✓ Õpetaja väristab tamburiini, käed ringselt ülal ja õpilased joonduvad kolonni tema selja taha.
- ✓ Rütmipilli asemel kasutatakse plaksutamist.
- ✓ Õpetaja väristab tamburiini kükkis või istes ja õpilased kogunevad õpetaja ümber isteasendisse.

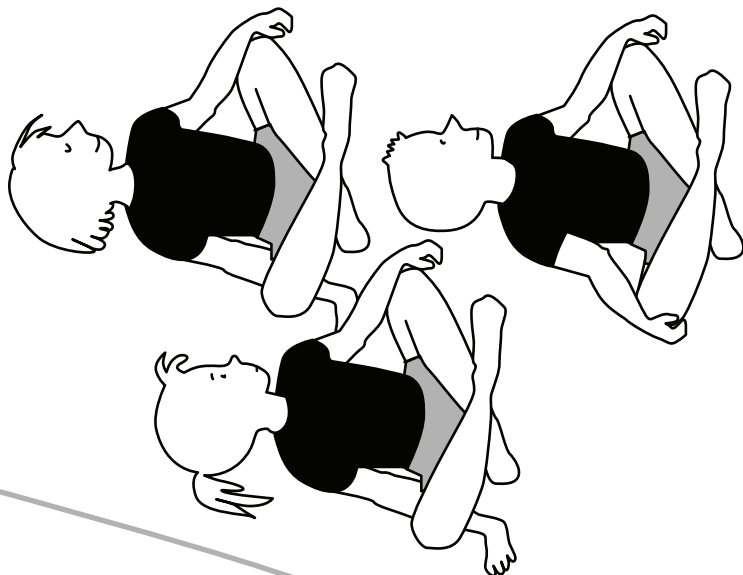
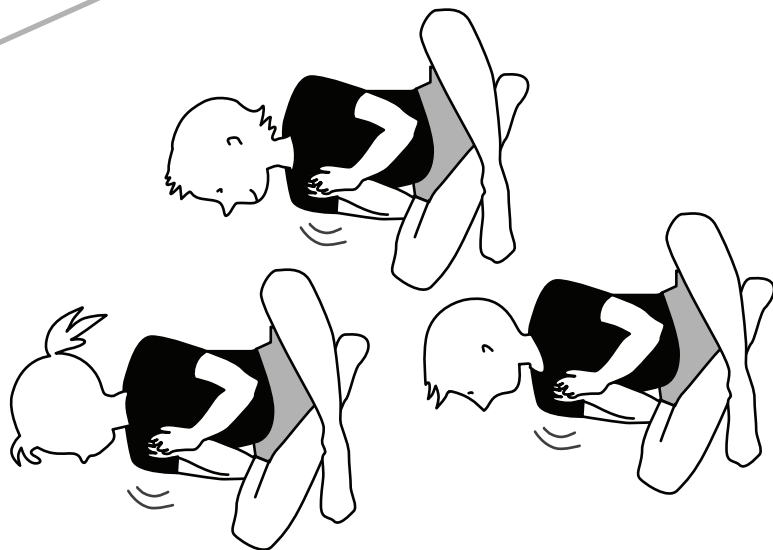
D. Õpetaja: „Need, kes mind kuulevad/kuulavad, tõstke palun sõrm üles!”. Õpilased tõstavad sõrme. Õpetaja: „Vaadake, kas igal lapsel on sõrm üleval!”.

VARIANDID

- ✓ Õpetaja palub õpilastel käega märku anda / istuda / põrandat katsuda.

Tunnidistsipliin

Rahunemine



“8-8, 4-4, 2-2, 1-1 ja 1”

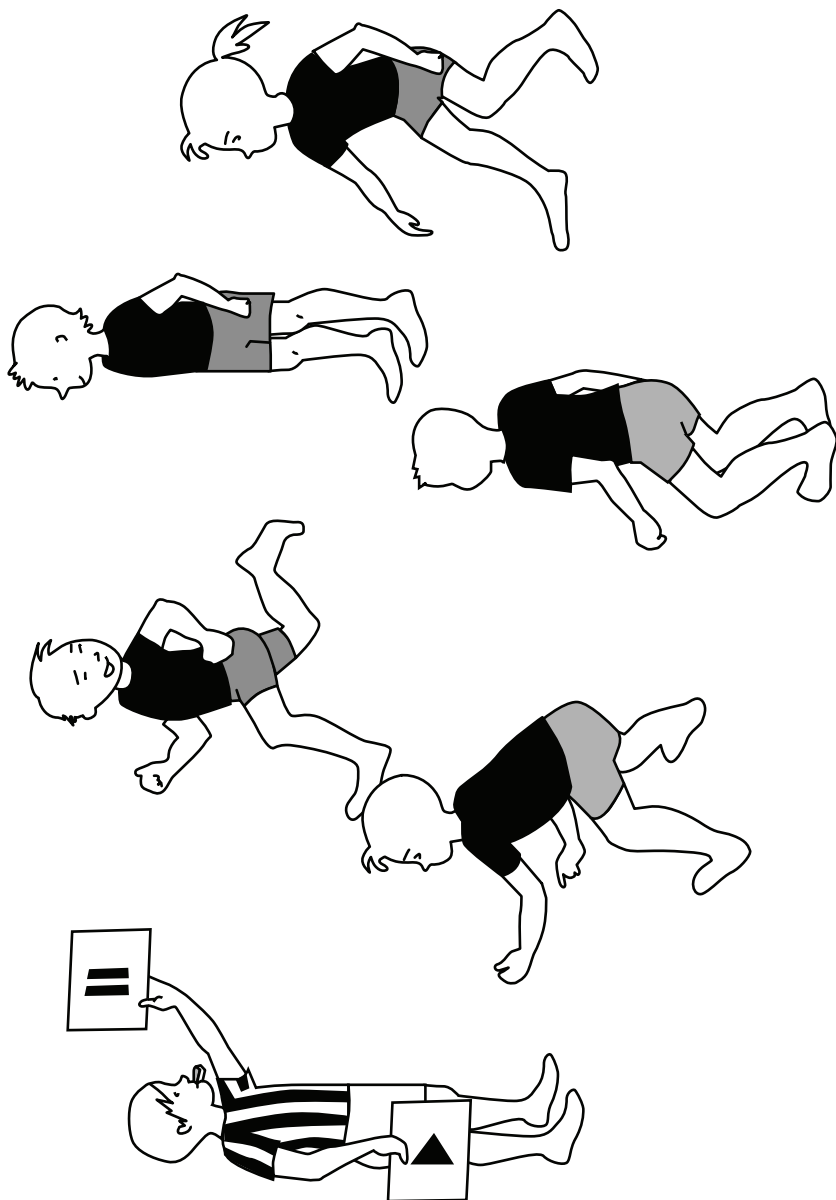
- Õpilased jaotatakse kaheks rühmaks.
- Kummalgi väljakupoolel üks rühm.
- Istutakse rististes, pall külghoides, näoga saali keskjoone poole. Paiknetakse vabas asetuses.
- Üks rühm sooritab kaheksa pörgatust. Pörgatatakse kahe käega. Teine rühm kordab.
- Üks rühm sooritab neli pörgatust. Teine kordab.
- Üks rühm sooritab kaks pörgatust. Teine kordab.
- Üks rühm sooritab ühe pörgatuse. Teine kordab.
- Kõik sooritavad ühe suure pörke ja püüavad palli kinni.
- Rühmad vahetavad osad.

VARIANDID

- ✓ Pörgatatakse põlvituses, seistes.
- ✓ Üks paariline pörgatab ja teine kordab.
- ✓ Pörgatamise asemel plaksud, sulghüpped, tallalöögid vm. rütmilöögid.

Rütmioskus

Palli pörgatamine



MAKIMÄNG

Mängujuht tõstab üles vabalt valitud tähise, mille peale mängijad reageerivad vastava liikumisega:

- ▶ kõnd
- ◀ selg ees kõnd
- || mängijad jäävad korraks seisma
- ▶▶ kiirkõnd või jook
- ◀◀ selg ees kiirkõnd või jook
- ▶▶ liikumine ühest asendist teise
- ◀◀ selg ees liikumine ühest asendist teise
- seisma jäämine või mängu lõpetamine

VARIANDID

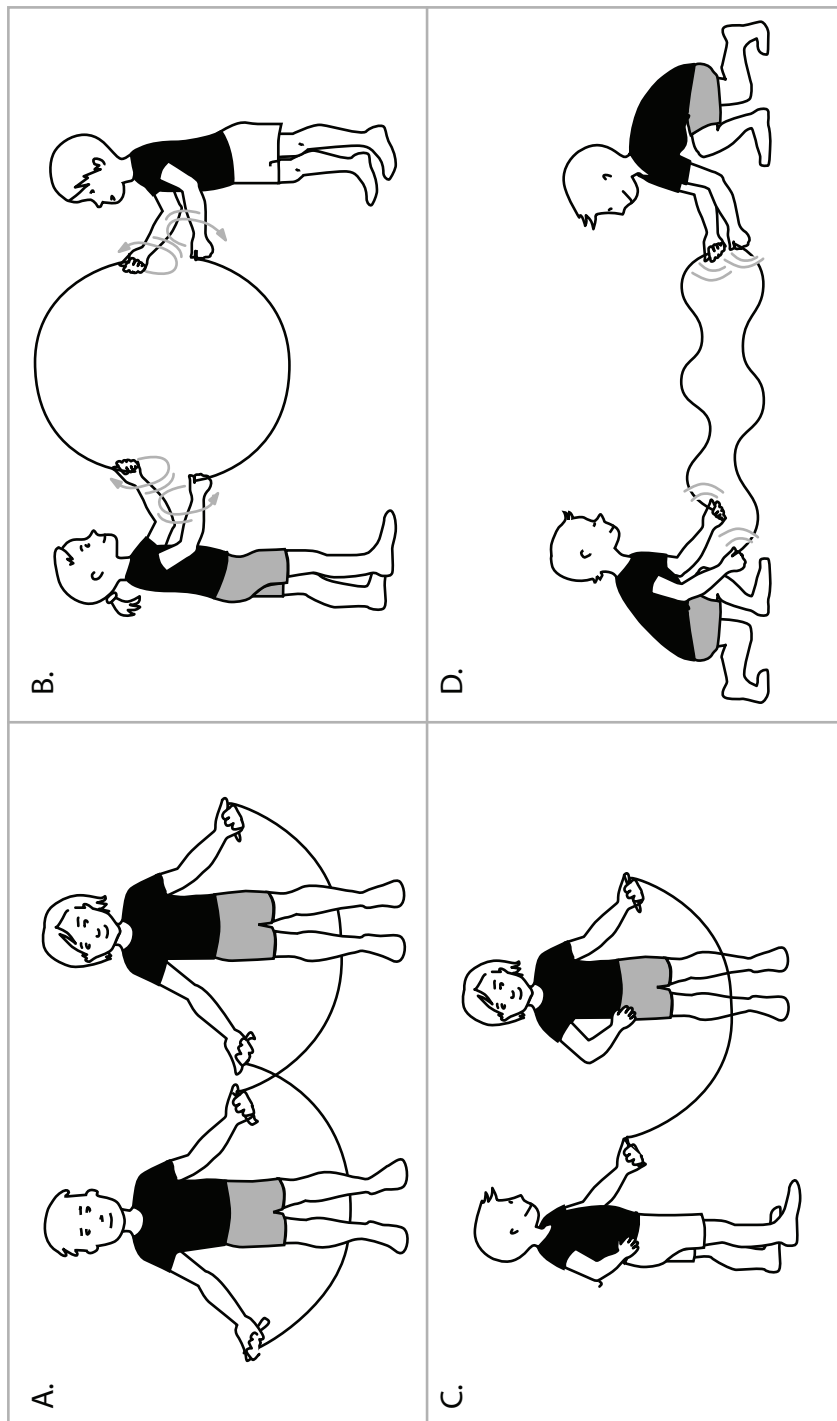
- ✓ „Avastada” puldilt uusi tähiseid - DVD sissepanek/välja võtmine, pildi vaatamine „aeg luubis”, maki käimapanek.
- ✓ Mängujuht kasutab (tähiste asemel) rütmipilli.
- ✓ Kasutatakse saatemuusikat. Enne uue tähise näitamist kasutatakse muusika-stoppi.
- ✓ Kasutatakse hüplemist, roomamist, improvisatsiooni.
- ✓ Rollimäng: pannakse mängima” tuntud multifilm või loodusfilm.

Kõnd ja jook

Loovus

Selg ees liikumine

Liikumisrõõm



HÜPITSAPAAR

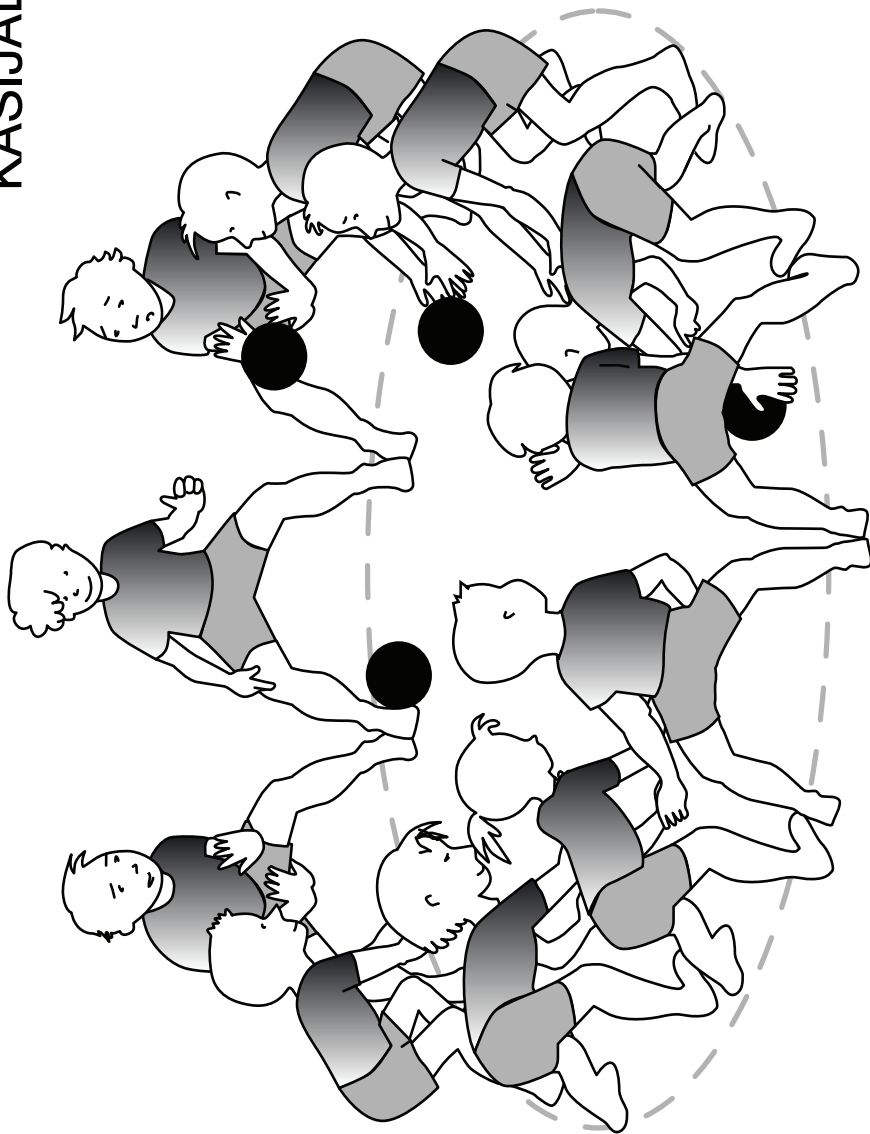
- A. Paarilised kõrvuti. *Hüpitsapaaril* hüpitsad *ristvõttes* tagant. *Hüpitsapaar* hüppab hüpitsaga.
- B. Paarilised seisavad näotsi, käed kõrval all. Paarilistel on ühes käes enda ja teises paarilise hüpitsa ots. *Hüpitsapaar* sooritab suuri vastassuunalisi ringe.
- C. Üks paariline seisab näoga, teine parema küljega paarilise suunas. Kummagil hüpitsa ots samanimelises käes. Üks paarilistest tiirutab hüpitsat, teine hüppab.
- D. Paarilised kükitavad näotsi. Paarilistel ühes käes enda, teises paarilise hüpitsa ots. *Hüpitsapaari* vahele moodustub jõgi. Paarilised hoiavad samanimelist kätt vastu pörandat, teine käsi liigutab hüpitsat ussitaoliselt pörandal. *Jõgi* lookleb hüpitsapaari vahel.

VARIANDID

- ✓ „Jõgi” takistusraja elemendina.
- ✓ „Merelained” – hüpits liigub üles-alla.
- ✓ „Lained loksuvad” vastu pörandat.
- ✓ „Torm” – mõlemad käed liiguvad.

Hüpitsaga hüppamine

Paarisharjutus



KÄSIJALGPALL

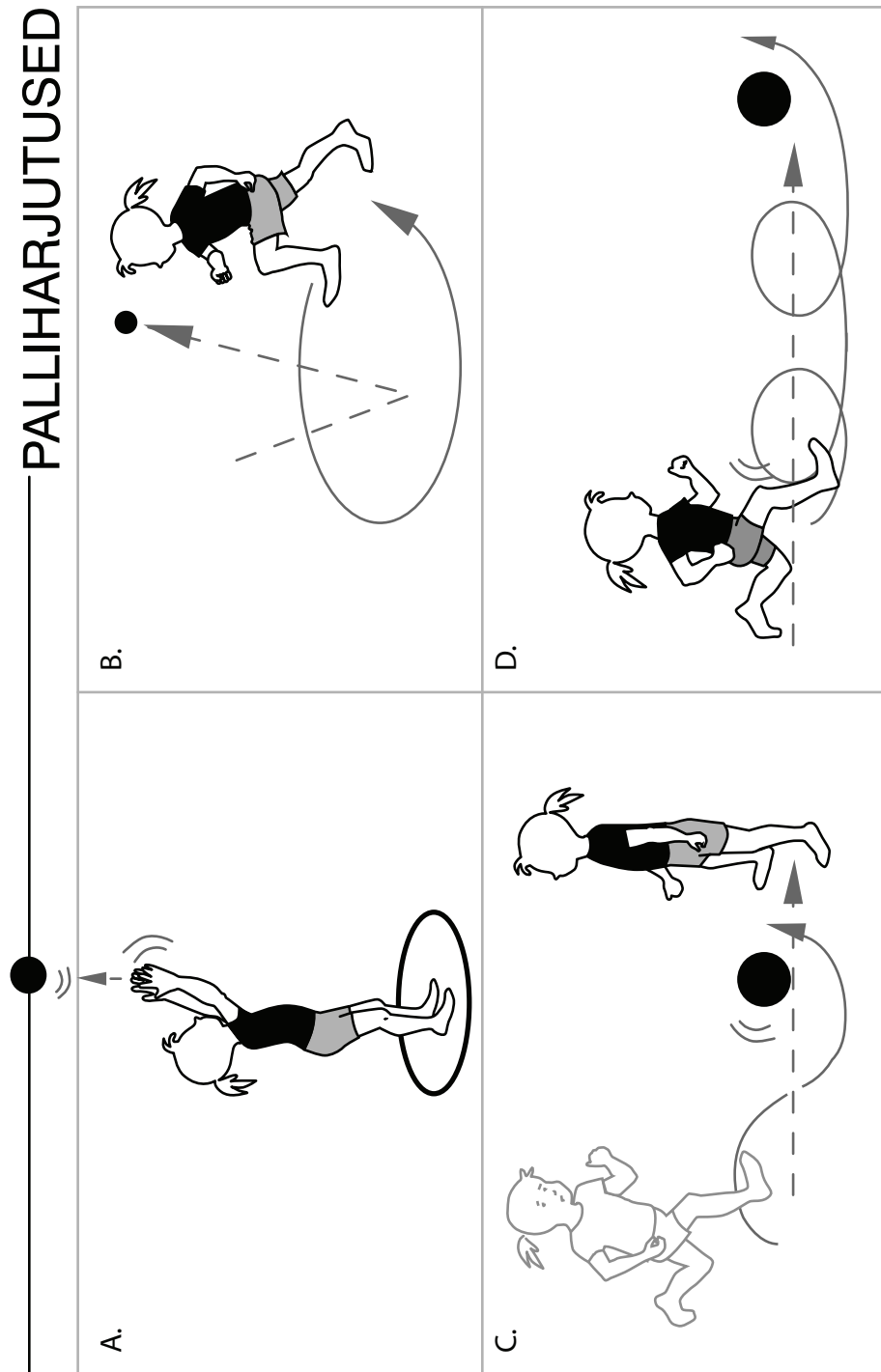
- Õpilased jagatakse käsijalgpalluriteks ja pallipoisteks.
- Käsijalgpallurid seisavad laias harkseisus, moodustades ringjoonel väravate ahela.
- Kolmandik mängijatest on pallipoisid. Nad seisavad väljaspool ringi, pallid käes. Pallipoisid veeretavad pallid läbi väravate mängu.
- Käsijalgpalluri ülesanne on pall kätte saada ja veeretada teise mängija (v.a kõrvalseisja) väravasse. Samal ajal peab käsijalgpallur kaitsuma oma väravat.
- Mängu ajal hoitakse väravad paigal.
- Pallipoisid veeretavad väravasse löödud pallid mängu tagasi.
- Käsijalgpallurid loendavad enda poolt sisselöödud väravaid.
- Pallipoisid lõpetavad kokkuleppe järgi tegevuse ja käsijalgpallurid mängivad viimase pallini.

VARIANDID

- ✓ „Pallipoisid” viskavad pallid üle „käsijalgpallurite” peade tagasi ringi asetavad pallid „väravate” juurde.
- ✓ Mängitakse tennisepallidega.
- ✓ Käed on „väravaks” (põlvitus) toenglamangus / toengpõlvituses.

Tähelepanuvõime

Veeretamine



PALLIHARJUTUSED

A. MITU PLAKSU? Õpilane seisab rõngasees, pall külghoides. Palli kõrgusvise üles. Palli õhulennu ajal sooritab õpilane käteplakse ja püüab palli kinni jättes rõnga sisse.

VARIANDID

✓ Plaksutatakse põrgatamisel.

B. MITU RINGI? Õpilane sooritab ühe tugeva pörke. Jookseb mitu ringi ümber pörkava palli.

VARIANDID

✓ Joostakse ümber paarilise palli.

C. MITU VÄRAVAT? Õpilane paneb palli veerema. Jookseb veeravast pallist mööda ja seisab harkselt palli tee peale – teeb värava. Pall veereb väravast läbi. Seejärel jookseb õpilane jälle veeravast pallist mööda ja teeb uue värava.

VARIANDID

✓ Värav = (külgtaga)toenglamang, toengnurkseis vm. asend.

C. MITU RINGI? Õpilane paneb palli veerema. Veeremise ajal jookseb õpilane ümber palli.

VARIANDID

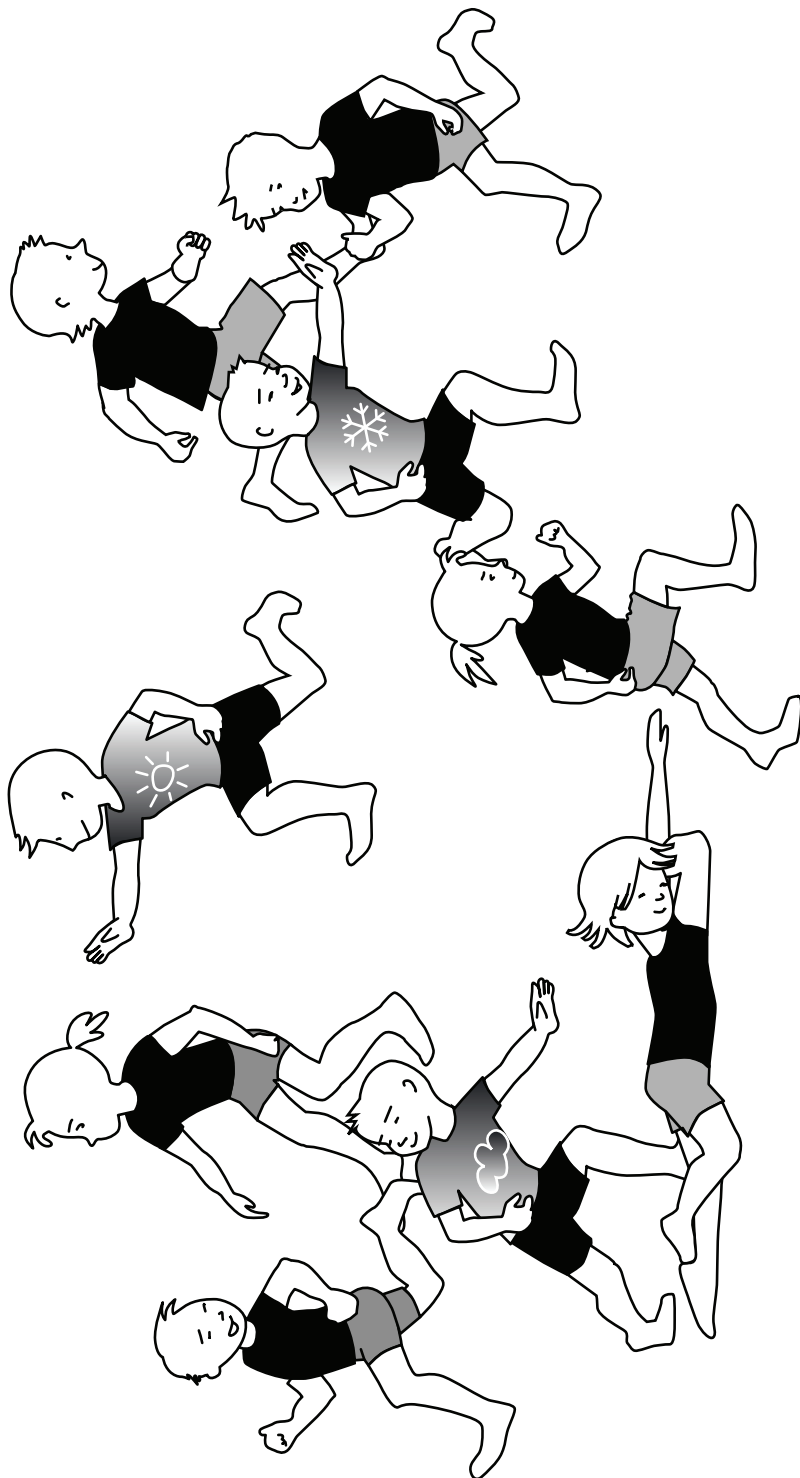
✓ Paarisharjutus – üks veeretab, teine jookseb.

✓ „Joostakse veerava palliga võidu”.

✓ Veeretatakse mööda joont.

Vise ja püüe

Palliga liikumise oskus



PÄIKESEKIIR, KÜLMAPOISS ja UDU

- Määratakse *Päikesekiir*, *Külmapoiss* ja *Udu*. Ülejäänud mängijad on tagaaetavad.
- Kui *Külmapoiss* tagaaetavat puudutab, siis *külmub* see mängija jääkujuks.
- Kui *Päikesekiir* jääkuju puudutab, siis *sulab jää* ja mängija saab jälle liikuda.
- Kui *Udu* tagaaetavat puudutab, siis heidab mängija pikali ja puhkab. Lamaja otsustab ise, millal mängu naaseb. Püsti tõustes muutub ta jälle tagaaetavaks.

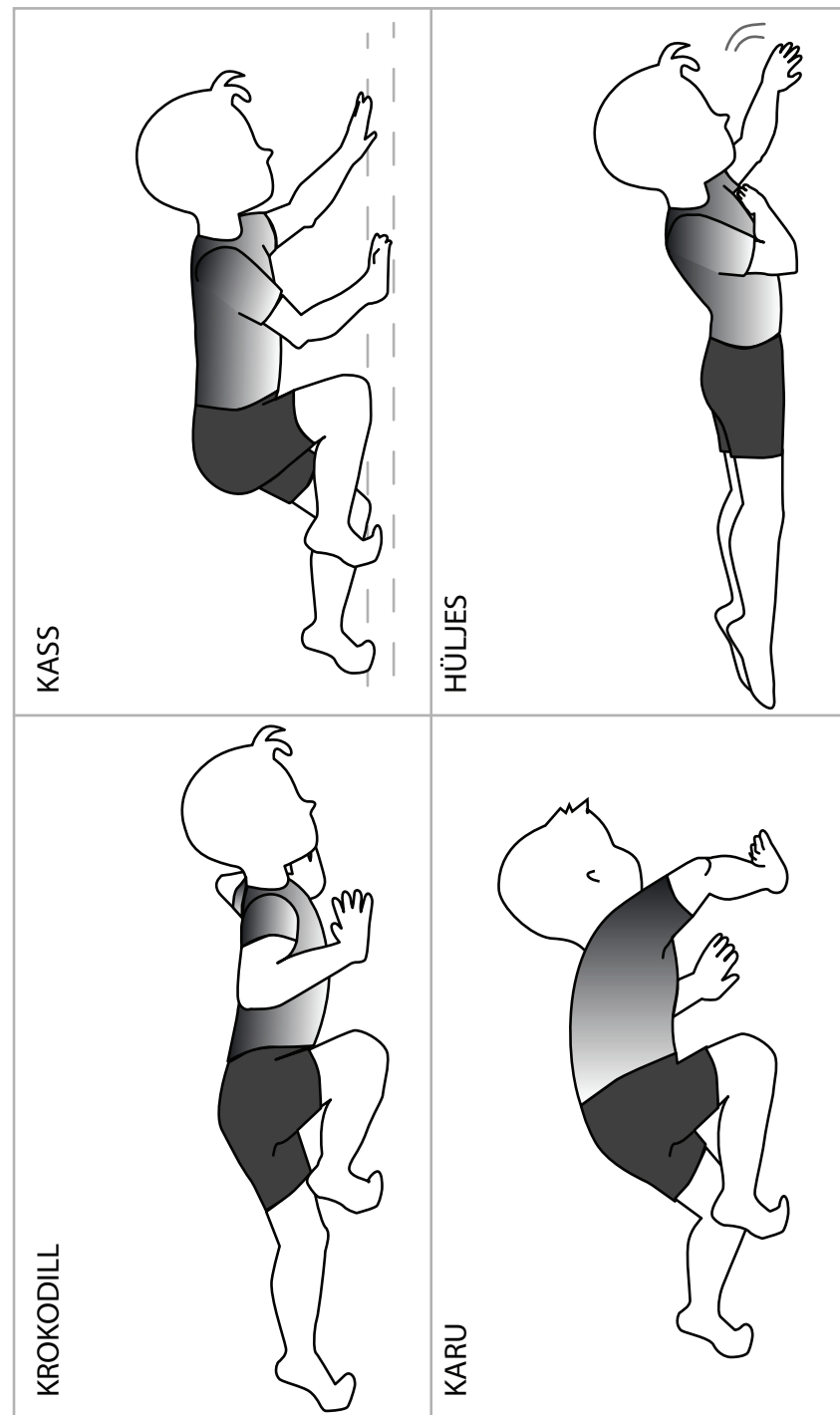
VARIANDID

- ✓ „Udus” olijad istuvad.
- ✓ Mäng algab salmiga: „Külmapoiss tuli talvemaalt. Päikesekiir tuli suvemaalt. Udu kevade-sügisemaalt. Nüüd siin kõik nad kokku saand.”
- ✓ Mängu lõpetamiseks eemaldatakse mängust „Päikesekiir”, seejärel „Udu”.
- ✓ Mängitakse „Uduta”/ mitme „Külmapoissiga”.
- ✓ „Udu” ja „Päikesekiir” kõnnivad / „Külmapoiss” jookseb.
- ✓ Kasutatakse täitekäsklusi: „Jäätu!”, „Sula!”, „Lama!”.

Vastupidavus

Keskendumine

Rollimäng



KASS, HÜLJES, KROKODILL, KARU

A. KASS. Kõnd toengpõlvituses. Jalad ja käed liiguvad mööda kujuteldavat joont.

VARIANDID

✓ „Kassikõnd” jalad ees/kinnisilmi. Käed liiguvad vabasuunaliselt, jalad liiguvad mööda joont. „Kassikõnd” võimlemispingil.

B. HÜLJES. Libistamine toenglamangus puusadel, käte abil, jalad lõdvestatud.

VARIANDID

✓ „Hülgekõnd” käed pihkseongus või rusikas. „Hülgekõnd” jalad ees/kergelt toestavate jalgadega, sääred tõstetud. „Hülgekõnd” võimlemispingil - kätega pingi äärtest tõmmates.

C. KROKODILL. Liigutakse laias toenglamangus samapoolseid jäsemeid sirutades ja kõverdades.

VARIANDID

✓ „Krokodillikõnd” väljapööratud küünarnukkide ja põlvedega. Madal „krokodillikõnd” = „Ämblikmehe kõnd”.

D. KARU. Kõnd toenglamangus samapoolse käe ja jalaga.

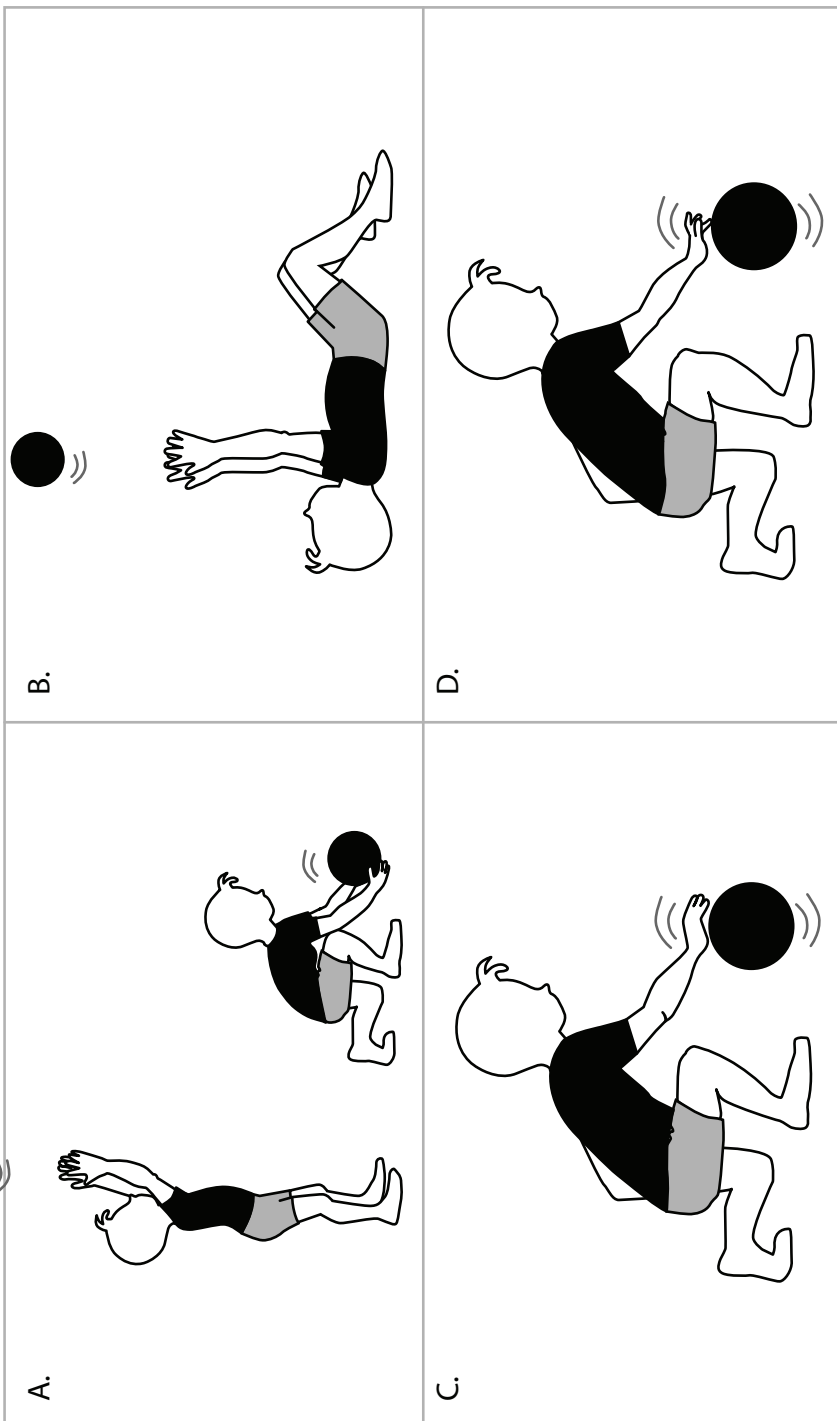
VARIANDID

✓ „Karukõnd” jalad ees. Mängujuht sositab igale lapsele, kes ta on. Märkuande peale hakkavad „hülged”, „krokodillid”, „karud” ja „kassid” läbisegi kõndima. „Loomad” jagunevad nelja rühma kõnni järgi.

Selja liikuvus ja jõud

Kehahoid

Rollimäng



PALLI ABC

A. ENNE PÕRANDAT. Pall pihkudel. Kõrge vise käte järelsirutusega üles. Pall püütakse helitult vahetult enne põrandat.

B. SÖÖT ENDALE. Selili, jalad kõverdatud, pall külghoides. Pallivise ette käte järelsirutusega ja püüe.

VARIANDID

✓ Paariline seisab lamaja pea juures ja püüab palli kinni/laseb pallil kukkuda lamajale püüdmiseks.

C. PÕRKAMA. Kiired löögid käelabaga seisvale pallile põrkamiseni.

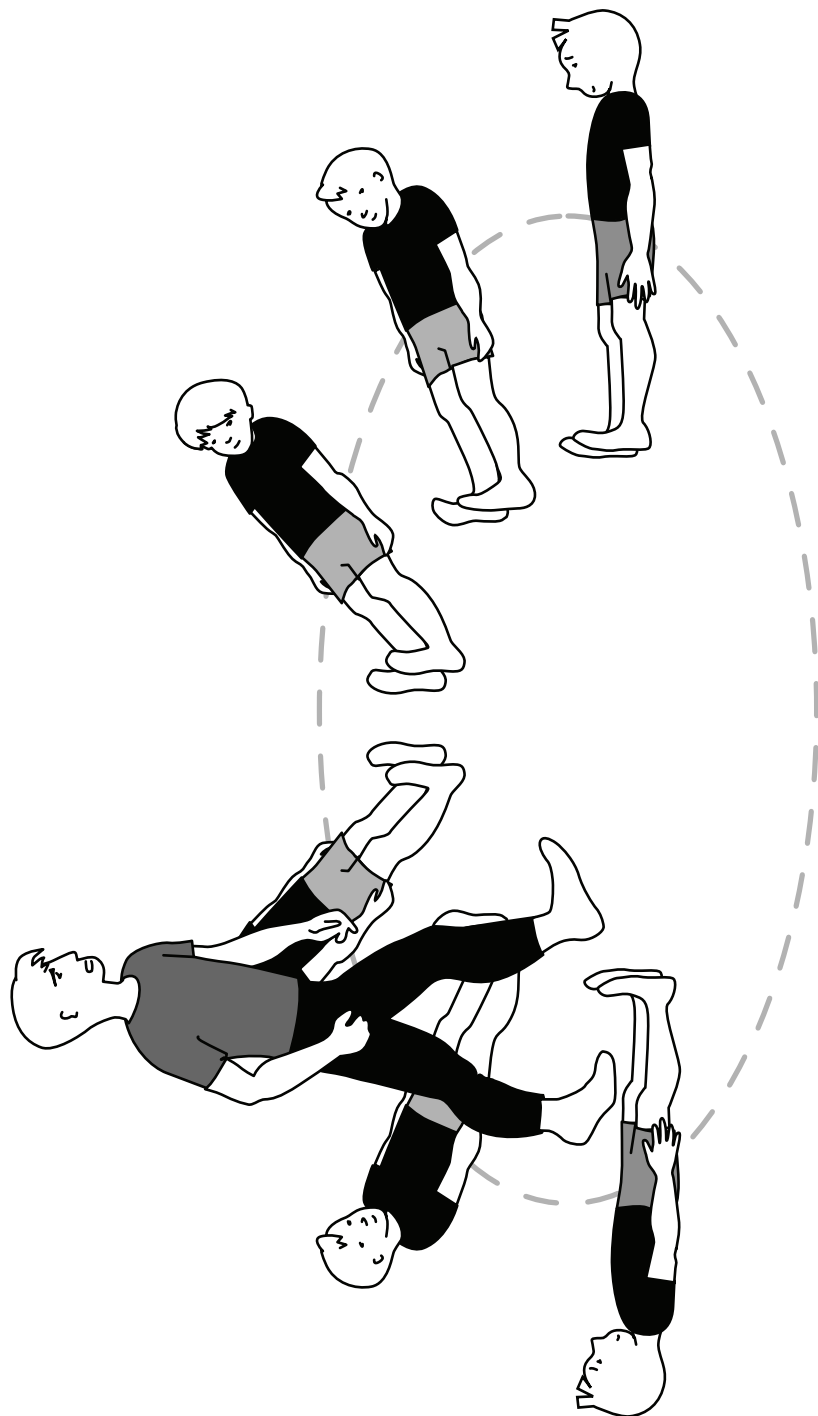
VARIANDID

✓ Põrgatades liigutakse lamangust istesse, põlvitusse, toeng-põlvitusse, poolkükki, (päkk)seisu täissirutusse. Põrgatatakse madalal/kõrgel/ümbes isteasendi/selili/vahelduvalt harkistes ja istes.

D. KLAVERIMÄNGIJA. Madal põrgatamine iga sõrmega eraldi.

VARIANDID

✓ Iga sõrmega põrgatatakse järjestikku üks põrgatus.



KALAPULGAD

- Õpilased selili ringjoonel. Nad on *kalapulgad*.
- Õpetaja hõikab täitekäskluse: „*Jäätunud kalapulgad!*”. Õpilased pingutavad kogu keha – jalad koos, käed külgedel.
- Õpetaja jalutab *jäätunud kalapulgade vahel*. Ta proovib õpilasi pöörata, tõsta, nende jalgu või käsi *lahti tõmmata*.
- Õpetaja hõikab täitekäskluse: „*Pehmed kalapulgad!*”. Õpilased lõdvestavad keha.
- Õpetaja tõstab, raputab, väristab või liigutab erisuunaliselt õpilase jäsemeid, liigutab õpilase pead. Jälgib, kas õpilase nägu on pingevaba.

 VARIANDID

- ✓ Õpetaja tõstab ja lükkab „jäätunud kalapulga” seisma.
- ✓ Kasutatakse täitekäsklust: „*Nuudlid!*”
- ✓ Rollimäng paarile „*Kokk ja kalapulga*”. „*Kokk*” võtab „kalapulga” pakendist välja, paneb ahju, pöörab ümber, võtab ahjust välja, asetab lauale, tükeldab, hakkab süüa...

Lõdvestamine ja pingutamine

Kehatunnetus