

LIISU 2023 LEKTORID

13.-14. juuni 2023

Jõulumäe Tervisespordikeskus, Pärnumaa

ASKO KÜLMSAAR

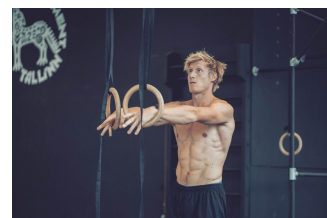
Vabakutseline liikumise moosekant. Movement Tallinna ninamees

“Kui ma ei saa liikuda, ei saa ma elada.”

Teema: Loovliikumine (liikumine läbi mängu)

Tunni sisu: Avastame ja otsime oma keha mänguliselt. Kompides piire, muutes pidevalt reegleid, kohanedes ja tunnetades. Enamik tunnist teeme erinevate paarilistega liikumismänge, sest mäng on elu.

Vanuserühm: Sobib kõigile, aga eelistatult teismelised kuni täiskasvanud.



SIIM TÕNISSON

Klooga kooli liikumisõpetaja

“Me ei lõpeta mängimist, sest jääme vanaks, vaid jääme vanaks, sest lõpetame mängimise.”

Teema: Kuidas panna liikuma lapsed, kes ei armasta liikumist?

Tunni sisu: Jagan mängu ja kasulikke nippe, kuidas panna liikuma ka need lapsed, kes ei armasta liikumist.

Vanuserühm: I, II, III kooliaste



KARL SULTS

Soinaste LA Laululind liikumisõpetaja

“Kui see pole lõbus, kas on seda siis mõtet teha.”

Teema: Lõbusad tegevused voldikmattide ja nuudlitega

Tunni sisu: Tegevuses näitan enda mõtteid/tegevusi voldikmattide ja nuudlitega. Eraldi ja koos. Nalja saab :)

Vanuserühm: LA ja I kooliastme liikumisõpetajad ja treenerid



MARGIT RANDVER

25 aastat suurtes koolides kehalise kasvatuse õpetaja, sellest aastast teeb tööampse erinevates koolides: Emili koolis 1.-2. klassi liikumisõpetaja, Vanalinna Hariduskolleeegiumis gümnaasiumi neidude jõusaali treener, Kadrioru Saksa Gümnaasiumis jalgratturi juhilubade koolitaja ning noortetreener spordiklubis Fortis. Korraldab matku ja võistlusi.

“Olen Figaro siin, Figaro seal.”



Teema: Eluoskuste õpe liikumistunnis

Tunni sisu: Läbi füüsiliste, kõige tavalisemate, harjutuste ja tegevuste kaudu teadlik eluoskuste õpetamine: meeskonnatöö, eneseanalüüs, emotsioonid, turvalisus, kiusamisvaba, iseseisvus, eneseusk, enesekindlus, autonoomsus.

Vanuserühm: I, II, III kooliaste

RIINU VEBER

Jännesselja LA liikumisõpetaja, koolieelikutest kuni täiskasvanute üldfüüsiline treener erinevates asutustes

“Olgu igas päevas veidike nalja ja positiivsust.”

Teema: Jõu- ja tasakaalu harjutused "kelgul/paadil"

Tunni sisu: Matt ja hüpits teevad koostööd, et arendada tasakaalu ning tugevdada erinevaid lihasgruppe

Vanuserühm: Sobib erinevatele vanusegruppidele, kuna harjutuste raskusastmed on erinevad



ANNELI LÕUKE

Pangapealse LA liikumisõpetaja

"Elada elusamat Elu!"

Teema: Laste jooga

Tunni sisu: *Praktilised erinevad tegevused, mida saab laste joogatunnis teha. Väike slaidi tutvustus, mida 4 aasta jooksul Pangapealse lasteaias tehtud. Tunni ülesehitus ja erinevate vahendite tutvustamine, millega rikastada laste joogatundi.*

Vanuserühm: LA ja I kooliste



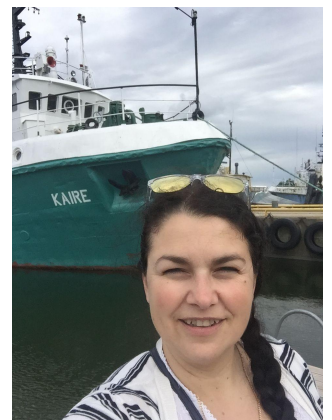
KAIRE BACHMANN

Tallinna Ülikooli lektor, Papaver MTÜ

Teema: *Erilised (erivajadustega) lapsed liikumistunnis ja liikumises.*

Tunni sisu: *Tutvu eelnevalt õppematerjaliga - tunnis arutleme üheskoos ja teema ka praktilisi harjutusi.*

Vanuserühm: I - II kooliaste, sobib ka kõigile



EGLE MADISSOO ja MAIVE MÕTTUS

Egle: Tartu LA Pääsupesa liikumis- ja ujumisõpetaja (juba 21 aastat!) ning lisaks 24 aastat olnud rühmatreeningute treener (algselt aeroobika, nüüd ka ringtreening jm).

"Kui tahta, saab kõigega hakkama!"

Maive: Tartu LA Pääsupesa liikumisõpetaja, Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õppejõud

"Kõik on võimalik!"

Teema: *Rõõmus rähklemine rõngastega, harjutused ja liikumismängud võimlemisrõngastega*

Tunni sisu: *Erinevad rõngaste kasutusviisid - osavus, koordinatsioon, jõud, tasakaal, liikumismängud, loovus*

Vanuserühm: LA ja I kooliaste

MARET PIHU

Tartu Ülikooli Liikumislabori lektor

“Käed külge tegutseja :)”

Teema: Mitmekülgsed liikumisoskused ja nende arendamise ja hindamise võimalused koolieelses eas ja I kooliastmes

Tunni sisu: Mõtleme koos, mida tähendab mitmekülgsus ja miks on oluline selle kujunemine koolieelses eas ja I kooliastmes. Teeme läbi praktilisi tegevusi oskuste arendamiseks ja tutvustan liikumisoskuste hindamisvahendeid.

Vanuserühm: LA ja I kooliaste



KÄTLIN ERKMANN

Teema: Bodybalance 100

Tunni sisu: BodyBalance on rahulik harjutuste ja venitustega treeningkava, mis loodud jooga, pilatese ning Tai Chi baasil

Vanuserühm: õpetajad, treenerid



REET RAUSBERG ja MERIKE ANDERSON

Reet: Tallinna Südalinna Kooli õpetaja ja Audentese Spordiklubi korvpallitreener

“Me ei lõpeta mängimist sellepärast, et me saame vanaks, vaid me jääme vanaks, sest lõpetame mängimise” (George Bernard Shaw).

Merike: Tallinna Südalinna Kooli õpetaja ja SK NOrd korvpallitreener
“Lapsed liikuma!”

Teema: Lõbusad mängud ja harjutused korvpallidega

Tunni sisu: läbi lõbusate mänguliste harjutuste ja mängude korvpalli elementide õppimine ja arendamine, meeskonnatöö arendamine. Oluline on mängulisus, mitte võit!

Vanuserühm: LA ja I kooliaste

