

LIISU 2023

Margit Randver

Liikumisõpetuse tund I kooliastmele SPINi vaimus

SPIN- treener, SPIN-õpetaja õpetab lastele eluoskusi läbi liikumise ja spordi.

Eluoskused (EO) on suhtlemine, meeskonnatöö, enda nähtavaks tegemine, stressitaluvus, pingelistes situatsioonides toimetulek, emotsioonide tundmine ja juhtimine, eneserefleksioon, enda tundmine...

Tundes ennast ja oma emotsioone kasvab lapsest eneseteadlik ja enesekindel inimene. Seda kõike on võimalik teadlikult õpetada lapsele juba lasteaias.

Minu tund on suunatud 1.-2. klassi õpilastele.

EO teema: meeskonnatöö, enda tundmine

FO (füüsiliste oskuste) teema: koordinatsioon, reaktsioon, vahendi käsitlemise oskus

Vahendid: suhtlemine, tennispall, paarisharjutused, meeskonnaharjutused, mängukaardid, memori kaardid, rõngad.

Valisin meeskonnatöö näidistunni teemaks just seetõttu, et klassikollektiivis on väga oluline ühtse hingamise saavutamine, koostöö ning teineteise märkamine ja toetamine. See aitab kaasa kogu klassi õppetööle, aitab noorel 9 aastat toime tulla sama kollektiiviga ja seda positiivsete tunnetega.

Et meeskonnas ennast hästi tunda, selleks on vaja ka iseennast tunda. Näidistunni harjutused ongi nii enda kui kaaslaste tundmaõppimisele suunatud.

Soojendus 15 min

- Lapsed jooksevad segamini ja koguvad kokku käeplaksud. Vaja on kõikidelt saada käeplaks-

Märkamine

- Lapsed jooksevad segamini ja seisavad märguande peale, kõnnivad märguande peale, jooksevad märguande peale-

Reaktsioon

- Moodustame ringi. Paariks LOE! Nr ühed astuvad sammu sisse, moodustavad eraldi ringi. Nr 1: ÜMBER PÖÖRD! Sisemine ring ja välimine ring on nägudega vastamisi. Tervitavad ja ütlevad oma nime. Välimine ring astub sammu paremale. Vastu satub uus kaaslane. Suruvad kätt, tervitavad ja ütlevad oma nime. Sisemine ring astub sammu paremale ja tegevus kordub kuni kõik on ära tervitanud ja oma nime öelnud-

Tutvumine

- Paarisharjutused: (mõtestan lastele, MIKS on neid harjutusi vaja teha just sellisel kujul)
1) Näoga vastamisi, kätest kinni, 3 kükki koos. Välimine ring astub sammu paremale. Uus kaaslane.
2) parema käega „tervitavad“ ning sooritavad koos rõhtseisu, kord ühe kord teise jalaga. Sisemine ring astub sammu paremale. Uus kaaslane.

- 3) käed paarilise õlgadele, kallutused ette, vibutus 3x, välimine ring astub sammu paremale, uus paariline
- 4) paremad käed tervitavad ja lapsed hakkavad keerama ennast vasakule, nii kaugele kui võimalik. Sama vasaku käega. Sisemine ring astub sammu paremale. Uus paariline.
- 5) nägudega vastamisi, käed pihkseongus, kallutus taha 5 sek. Välimine ring astub paremale.
- 6) väljaaste parema jalaga ette, käsi paarilise õlale, 5 vibutust, sama vasaku jalaga. Sisemine ring astub paremale. Uus paariline
- 7) käed puusal, hüpe pöördega vasakule, küünarnukid kokku, hüpe näoga vastamisi, naeratus, hüpe pöördega paremale, küünarnukid kokku, hüpe näoga vastamisi, naeratus. 3x. Uus paariline.
- 8) parema jala tõste ette paarilise puusani, paariline võtab jalast kinni. Hüplemine nii, et paarilised vahetuvad kohad. Jalavahetus ja hüplemine tagasi pöördega oma kohale. Uus paariline
- 9) iste, jalatallad koos, käed pihkseongus, „sõudmine“ 6x . Uus kaaslane.
- 10) näod vastamisi, käeplaksud paarilise paremaga, enda käeplaks kokku, käeplaks paarilise vasakuga, enda käeplaks kokku, käeplaks paarilise mõlema käega. Järjest kiirenev. 5x
- 11) ringid liiguvad vastassuunas, saades uue paarilise, küsid: kes on su lemmikloom, mida sa täna hommikuks sõid, millega sa „kooli“ tulid, kas sulle meeldib lugeda, milline harjutus sulle kõige rohkem meeldis, kas sa pingutasid praegu piisavalt või kõvasti, kus sa oled kõige kaugemal reisimas käinud, kas sul on oma koduloom, kas sa oskad uisutada, kus su vanaema elab.

Soojendus, tutvumine, eneserefleksioon, reaktsioon.

2. Põhiosa 45 min: vahendi käsitlemise oskus, koordineerimine- tennispalli viskamine ja püüdmine. Meeskonna tunde kasvatamine. Mõtestan lastele, et need harjutused on vajalikud selleks, et saaksime paremini pesapalli mängida ja kaaslasi paremini mõista, mis on meeskonna mängu juures väga oluline.

Välimine ring astub sammu tagasi, et tekiks vahed. Nr ühed astuvad välimise ringi tühjadele kohtadele. Nr ühed pööravad ümber. Moodustame ühe ringi. Nägudega ringi sisse.

- 1) Ringis hakatakse palli viskama üksteisele kindlas järjekorras. Ütled nime, viskad ja jätad meelde. Alustame ühe tennispalliga. Lõpuks on lisandunud 4-5 palli, vastavalt kollektiivi võimekusele.
- 2) Igaühel on pall. Visked üles, püüdmine, vise maha, püüdmine ülevalt haarates, vise maha, püüdmine pööratud randmega, vise maha pörkega teise kätte, vise üles kaarega teise kätte.
- 3) Kõik astuvad sammu tagasi. Tekivad vahed. Alustame ühe palliga. Vise vasakule pörkega kõrvalseisjale. Terve ringi teeme ära. Lisanduvad uued pallid, kuni lõpuks on kõikidel pall. Harjutus käib ühtses rütmis: vise ja samal ajal püüad teiselt poolt tuleva palli.
- 4) Memori kaartidega moodustame paarid. See väldib seda, et keegi tunneks ennast kõrvalejätetuna. Arendab erinevate inimestega koostööoskust. Harjutuse sooritamise ajal on paarilised nägudega vastamisi u 5 m vahega. Viskamine ja püüdmine pörkelt ja otse õhust, parema ja vasaku käega.

Reaktisooniharjutused paarides: paarilised seisavad näod vastamisi, u 2 m kaugusel, ühel on käed kahe palliga ette sirutatud, peopesa allapoole. Teisel on käed selja taga. Mingil hetkel laseb pallidega paariline pallidel kukkuda ja teine peab need kätte püüdma.

Lastele öelda, et märka kaaslase õnnestumist ja ütle talle seda. See on lastele väga keeruline, aga lõpuks hakkavad märkama ja ütlema.

Harjutused kolonnides. Moodustame loosiga mängukaartidega neli kolonni: ärtu, ruutu, poti, risti.

- 1) Kolonni on vastamisi u 5 m vahega. Esimene viskab teise kolonni esimesele palli ja jookseb vastaskolooni lõppu. Vastaskolooni esimene püüab palli, viskab vastaskolooni teisele ja jookseb vastaskolooni lõppu. Nii jätkub, kuni mängijad on oma kohtadel tagasi.
- 2) Sama harjutus kiiruse peale.
- 3) Sama harjutus pikema vahemaaga.

Viskamisoskuse ja püüdmisoskuse kinnistamise ja meeskonna tunde kasvatamise harjutus: pesapall lihtsustatud reeglitega.

Moodustame mängukaartidega uued võistkonnad: must ja punane.

Tihe kaaslase vahetamine võimaldab lapsel võimalikult paljude õpilastega suhelda ja koos tegutseda.

Seda on vaja ka lastele selgitada. Asi on vaja mõtestada.

3. Lõpuring 15 min: refleksioon. Pingutuse astme määramine. Kindlasti on vaja võtta aega tagasisideandamiseks. Seda ei pea IGA tund tegema, aga piisavalt tihedalt, et lapsed sellega harjuksid.

Ütle 1-10 punkti skaalal/näita sõrmedega, kui palju sa täna pingutasid. 1- väga vähe- 10-väga palju.

Ütle/näita 1-10 punkti skaalal, milline osa sulle kõige rohkem tunnist meeldis? Soojendus? Palliga harjutused? Pesapall? Rääkimine? Iga väite peale näitavad lapsed sõrmedega vastavat arvu.

Ütle/näita, kuidas sa ennast tundsid enne tundi. Kuidas sa tunned ennast praegu. Enne tundi võib ka selle sama asja teha, et tekiks võrdlusmoment.

Ütle, mis harjutus sul täna kõige paremini välja tuli ja mida sa soovid enda juures veel arendada.

Ühes hingamine: lapsed on ringis selili pead ringi keskel, kätest kinni. Õpetaja lugemise peale hingavad kõik sügavalt sisse ja välja. Kolm korda. See pakub alguses lastele nalja, aga nad harjuvad sellega ja saavad aru, et on maandatud ja suudavad liikuda sõbralikult järgmisse tundi.