

LIISU 4.06-6.06 2024

KOOSKÕLA

Kooskõla liikumises tähendab harmooniat ja tasakaalu füüsilise tegevuse ja keha, meele ning keskkonna vahel. See võib avalduda mitmel erineval viisil:



1. **Füüsiline kooskõla:** See tähendab keha erinevate osade sujuvat ja koordineeritud liikumist. Näiteks tantsus või võimlemises tähendab see, et keha liikumised on hästi koordineeritud ja harmoonilised, ilma liigse pingutuse või jäikuseta.
2. **Kooskõla meeskonnas:** Meeskonnaspordis tähendab kooskõla head koostööd ja kommunikatsiooni meeskonnaliikmete vahel. Näiteks võrkpallis või jalgpallis tähendab see, et mängijad mõistavad teineteise liikumisi ja kavatsusi, töötavad ühtse eesmärgi nimel ja toetavad üksteist.
3. **Kooskõla keskkonnaga:** See tähendab liikumist, mis on kohandatud keskkonnaga, kus see toimub. Näiteks looduses liikumine, kus võetakse arvesse maastiku iseärasusi, ilmastikutingimusi ja keskkonna mõju kehale.
4. **Vaimne ja emotsionaalne kooskõla:** See tähendab, et liikumine aitab saavutada meelerahu ja emotsionaalset tasakaalu. Näiteks jooga ja meditatsioon on suurepärased viisid vaimse ja füüsilise kooskõla saavutamiseks.
5. **Kooskõla tervise ja heaoluga:** Liikumine peaks olema tasakaalustatud ja tervislik, vältides liigset koormust ja vigastusi. See tähendab sobiva intensiivsuse, kestuse ja sagedusega treeningute valimist, mis toetavad pikaajalist tervist ja heaolu.

Liikumisõpetuse tundides on oluline arendada kõiki neid kooskõla aspekte, et õpilased õpiksid liikumise kaudu saavutama paremat füüsilist ja vaimset tervist, koostööoskusi ja harmoonilist suhtumist keskkonda.

Uurime kuidas sisemaailm ja välismaailm kooskõla leiavad, kuidas iseenda sisemist ruumi avada, laiendada ning seeläbi leida parem kontakt meid ümbritsevaga ja üksteisega.

Millega tunnis tegelema:

- Hingamisharjutused
- Tähelepanu- ja tasakaaluharjutused
- Usaldus ja koostöö harjutused/ mängud
- Loovliikumised läbi meelte ja loodusmaterjalide

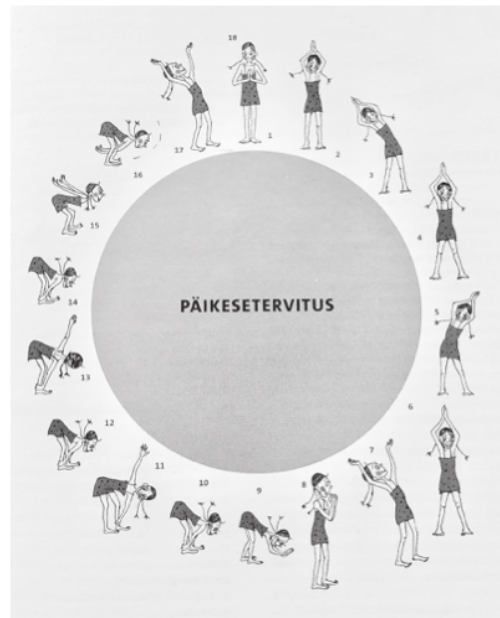
Tunni sisu raamistab:

- tundi häälestumine,
- tunni struktuur
- tunnist välja häälestumine
- Eneseanalüüs.

Mängud/ liikumised häälestumiseks:

Soojenduseks:

Tähelepanu koondamine läbi kehatunnetusliku kohalolu tajumise - suletud silmadega enda keha läbi skaneerimine + keskkonna tunnetamine.



Hommikusalmid koos liikumisega

Päikesetervitus

*Tere hommikust päike
tere hommikust pilved ühel pool ja pilved teisel pool
tere hommikust taevas,
tere hommikust maa,
tere hommikust puud,
tere hommikust taimed,
tere hommikust putukad ja loomad maa peal ja linnud taevas,
aitäh, et täna on nii ilus päev.*

- **Nimemäng** - nimi + minu supervõime. Annan edasi enda nime ja supervõime ja saan teise oma endale. Jagan ja võtan. Kui saan enda oma tagasi, saan minna mängu vaatlejaks.
- **Varjukull** - keda kull puudutab võtab ägeda varjuga kuju (laps märkab ise oma varju). Kinnijäänud saab päästa tema varju kuju tasapinnal võttes.
- **Kullimäng** - ehk peegeldus päästab. Kui kull Sind puudutab, hakkad tegema ühte liigutust, mis Sa tunned, et on Sinu kehale hetkel kasulik, vajalik. Teised saavad päästa, kui Sinu liigutust Sulle peegeldavad. Kull ei saa puudutada

päästeoperatsioonis olevat olukorda. Kullide valimine kolmel erineval viisil - kulle tuleb iga vooruga juurde.

- **Ringis, pea tõstmine** + silmiside: kui silmad kohtuva - jess/ kui ei kohtu veidi pahur liigutus. + koos mingi ülesanne: ringil kohtade vahetamine, teistel kükid jne.
- **Plaksu ring:** algul antakse plaks otse edasi, siis sik-sak-liikumises + ei-jaa + liitsõna

Põhiosa:

“Koreograafia loomine läbi loodusmaterjali ”

Eesmärk: kehatunnetus, koha- ja materjalitunnetus, loovus, koostöö, oskus vaadata ümbrust, analüüsida kogetut ja nähtut.

Häälestus

- leia ümbruskonnast üks sind kõnetav ese loodusest - kivi, oks, lilleõis vms.
- jaga paarilisega, miks just see, mida see Sinu kohta avab. Aktiivne kuulamine

Füüsiline häälestus/ soojendus ringis:

- Alustame käte soojendamist neid vastamisi hõõrudes – kuula tekkivat heli. Teeme oma käed päris tuliseks.
- Pehmelt joonistame omale kul mud, nina, koputame läbi põsed ja lõua, mudime läbi kõrvad ja kuklapiirkonna.
- Sirutame käed üles ja pehmelt maanduvad sõrmed pealael ning koputame kogu pea sõrmeotstega läbi.
- Patsutame pehme rusikas käega parema käega kogu vasaku käe läbi, alates õlast kuni käelabani. Kordame sama vasaku käega.
- Teema kõhule pai, tehes ringe päripäeva ja vastupäeva, peopesad nabal. Käed libisevad seljapiirkonda ja teevad alaseljal ringe.
- Patsutame pehmete rusikas kätega läbi parema ja vasaku jala.
- Käelabasid ringitades viime neid üles ja alla, kokku 4 kordust
- Sirutame käed üles ja sukeldume alla, seljas lüli-lüli haaval alla rullides ning kõnnime pehmete kassikäppadega plangu asendisse. Kokku 4 kordust.
- Viimasel korral uurime maad enda all mikrotasandil pannes tähele erinevaid detaile, kujusid, materjale jmv.

Põhiosa:

- Uuri oma eelnevalt leitud eset - milline on selle kuju, materjal- on see pehme, sile, krobeline, tugev, habras jne.
- aseta see enda ette maha ja proovi selle kuju võtta.
- Muuda oma eseme asetust ning leia uus kuju
- Loo ühendav liikumine kahe kuju vahel. Korda seda mitu korda
- Võta üks kujudest enda omaks, Sind tutvustavaks liigutuseks/ kujuk.

- Liigu läbisegi, kellegagi kohtudes ütle oma nimi ja tee oma liigutus. Saad vastu kaaslaste liigutuse/ kuju ja nime, millega liigud edasi järgmise inimese juurde. Püüa jätta nii liigutus kui nimi võimalikult hästi meelde ja anna edasi oma parimal viisil.
- Leia endale grupp, kuhu kuulud kostüümide/ valitud taimede vm sobivuse alusel.
- Õpitakse ära üksteise liigutused ning ühendatakse ühisloomena koreograafiliseks miniatuuriks.
- Kõik leitud materjalid asetatakse ühiseks pildiks/ kompositsiooniks ringi keskele
- esitamine + helipildi loomine teise grupi poolt.

või:

1. Mäng “Helisevad taimed”

– 5 taime, iga taime juurde mõtlevad õpilased välja mingi liigutuse, tegevuse, harjutuse, liikumise vms. nt. võilill on mingi hää, rohukõrs rütm, rivi liigutus ja käbi liigutus ja heli. Vastavalt sellele, millise taime/ loodusmaterjal mängujuht üles tõstab, peab grupp sooritama kokkulepitud tegevust. Sellel mängul on potentsiaali saada tantsunumbriks.

2. Kivi-paber-käärid fanclub

Igaüks leiab endale mängukaaslase ehk vastase. Nad mängivad kivi-paber-kääre. Loevad kolmeni ja siis näitavad oma sümbolit kivi on rusikas, käärid on kaks näppu püsti ja paber on labakäsi. Kivi võidab kääre, käärid võidavad paberit ja paber võidab kivi. Mäng käib kahe võiduni. See kes kaotas, temast saab võitja suurim fänn. Võitja otsib endale uue vastase. Kui kaotajal on ka fänne, siis nii temast kui ta fännidest saavad võitja uued fännid, kes elavad talle kaasa. Nõnda see mäng kestab, kuni lõpuks on üks võitja, kellele kuuluvad kõik fännid.

Mängu eesmärk

Tõsta grupitunnetust ja nautida kaotaja rolli

3. Mäng “Eluring”

Igale tüübile leitakse omane liikumine: vanemad õpilased loovad selle ise/ väiksematel pakub õpetaja välja: vihmauss, võilill, mutt.

- Vihmauss võidab võilille
- võilill võidab mutti
- mutt võidab vihmaussi

Kaks gruppi hakkavad kahelt poolt tähistele vahelt teineteise poole liikuma. Kekele jõudes loeb mängujuht kolmeni ja siis peavad kõik oma grupis valitud tegelase liikumise + heli tegema. Kes keda võidab, hakkab teisi taga ajama. Põgenejatel tuleb joost koonuste vahele tagasi.

Mäng “Superkangelased” taimedega.

Analüüs nähtu ja kogetu kohta.

Mälukontroll: stopp

Osalejad kõnnivad ruumis/ keskkonnas läbisegi ringi. Mängujuht ütleb: „Stopp! Silmad kinni.“

Osalejad panevad silmad kinni ning püüavad suletud silmadega vastata mängujuhi esitatud küsimusele*, näiteks:

- Kus seisab õpetaja?
- Mitmel inimesel on jalas teksapüksid?
- Mitmel inimesel on pruunid juuksed?
- Mitmel inimesel on rohelised silmad?
- Kes tuli täna bussiga?

* Mängujuht võib küsimusi lisada ja muuta vastavalt grupile.

