

TUND 2 KAVA

Õppe eesmärgid

ÕE1: Arendada viite peamist hüppekombinatsiooni.

ÕE2: Enesekindluse arendamine käte ja reketite abil palli saatmise ja vastuvõtmise osas.

ÕE3: Koostöö tegemine.

Varustus

- Kerged pallid - erinevad suurused eristamise jaoks.
- Ümmargused märgid (vähemalt kahte eri värvi).
- Koonused.
- Rõngad.
- Reketid – sobiva suurusega (kuni 21 tolli).
- Punased ja sinised kleebised, mis pannakse õpilaste jalanõudele (punane paremale, sinine vasakule) - valikuline.

Aeg/ ÕE	Tegevus	Õpetamispunktid	Eristamine & väljakutse: R Ü V I	Võtme küsimused
0 – 10 min. ÕE1	<p>Soojendus - 'Valmis, täpp, samm'</p> <p>Üks ümmargune märk iga õpilase kohta paigutatakse suvaliselt mööda platsi laiali. Õpilased liiguvad mööda platsi ja kui õpetaja hüüab "Stop," hüppavad õpilased ooteasendist ühe märgi peale kasutades ühte viiest hüppekombinatsioonist:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Hüppa vasakule jalale (sinine).▪ Hüppa paremale jalale (punane).▪ Hüppa ühelt jalalt ja maandu kahel jalal.▪ Hüppa kahelt jalalt ja maandu ühel jalal.▪ Hüppa kahelt jalalt ja maandu kahel jalal. <p>Õpilased võivad töötada paarides ja jälgida üksteist.</p> <p>Nagu enne, kuid nüüd kui õpetaja ütleb "Läks," tulevad õpilased oma tasakaaluasendist välja ooteasendisse enne, kui nad hakkavad jälle ringi liikuma.</p> <p>Soojendus – RASKEMAKS</p> <p>Nagu enne, aga õpilased liiguvad pidevalt mööda platsi, ning igakord kui nad jõuavad mõne märgi lähedale hüppavad nad kahe jalaga märgi peale ja kahe jalaga märgi pealt maha.</p>	<p>5 peamist hüppekombinatsiooni:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Peatu turvaliselt ja kontrollitult.▪ Maandudes põlved kõverdatud.▪ Kasuta käsi tasakaalustamiseks▪ Pea püsti.	<p>V: Õpetaja hüüab värvi mitte vasak või parem.</p> <p>R: Liiguta märke üksteisest kaugemale/lähemale.</p> <p>Ü: Varieeri millise kiirusega õpilased liiguvad.</p> <p>Ü: Hoia ooteasendit kauem.</p> <p>Ü: Hoia tasakaalu märgi peal kauem.</p>	<p>Kummal jalal maandub teie paariline paremini?</p> <p>Kuidas teie/teie paarilised võiksid areneda?</p>

Aeg/ ÕE	Tegevus	Õpetamispunktid	Eristamine & väljakutse: R Ü V I	Võtme küsimused
10 – 20 min. ÕE2	<p>Keha & Pall 'Püüdmine'</p> <p>Igal õpilasel on pall ja enda ees maas üks ümmargune märk. Õpilased hoiavad palli kahe käega märgi kohal, lasevad palli märgile kukkuda ja püüavad kahe käega kinni. Korda.</p> <p>Õpilased viskavad palli kahe käega kergelt ülespoole, lasevad palli märgile kukkuda ja püüavad kahe käega kinni. Juhendage lapsi hoidma palli kontrolli all ja allpool pea kõrgust.</p> <p>Keha & Pall - RASKEMAKS</p> <p>Õpilased viskavad palli üles, puudutavad ühte kehaosa ja lasevad palli enne püüdmist pörgata (vise, puudutus, pörge, püüe järjekorras). Nt. puuduta õlgasid, põlvi, varbaid või tee käteplaks enne püüdmist.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jalad märgi külgedel. Põlved kergelt kõverdatud. Käed keha ees, jalgadest eespool. Püüdmiseks pane käed "kausiks" kokku. 	<p>R: Suurenda viske kõrgust.</p> <p>Ü: Kasuta ainult paremat või vasakut kätt.</p> <p>V: Varieeri palli suurustega.</p> <p>Ü: Püüa pall õhust kinni (vise, puudutus, püüe).</p>	<p>Kuidas te asetate oma käed ja keha, et palli püüda?</p> <p>Millist kehaosa oli kõige lihtsam puudutada?</p>

Aeg/ ÕE	Tegevus	Õpetamispunktid	Eristamine & väljakutse: R Ü V I	Võtme küsimused
20 – 30 min. ÕE1 ÕE2 ÕE3	<p>Reket & Pall 'Täpp & Veereta'</p> <p>Töötades individuaalselt, seistes märgi taga, reket paremas käes, veereta pall üle märgi viies palli paremalt poolt keha üle märgi vasakule poole. Võta reket vasakusse kätte ja veereta pall tagasi vasakult paremale.</p> <p>Seejärel seisa keset märki, ning paremat kätt kasutades veereta pall ringiga ümber märgi (ja enda jalgade). Korda vasaku käega.</p> <p>Racket & Ball - RASKEMAKS</p> <p>Paarides, ühel õpilasel on kaks reketit, üks mõlemas käes ning kaks märki tema ees maas, üks paremal (punane) ja üks vasakul (sinine). Paariline seisab märgistusjoonel umbes 3 m. kaugusel. See paariline veeretab palli ühe neist märkide suunas, ning reketitega õpilane veeretab palli tagasi paarilisele kasutades vastavat reketit (paremat kui pall tuleb paremale, vasakut kui pall tuleb vasakule). Õpilased vahetavad rolle ja kordavad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Silmad jälgivad palli. Reketi ots peaks maad puudutama. Hoia reket kehast eemal. Kontakt palliga on külje peal jalast eespool. Lükkamisliigutus paarilise suunas, reketi ots vastu maad. 	<p>Ü: Kasuta ainult paremat või vasakut kätt.</p> <p>V: Erineva suurustega pallid.</p> <p>V: Kasuta rõngast märgi asemel.</p>	<p>Kumba pidi keeramine õnnestus teil (ja teie paarilisel) paremini?</p> <p>Mida te tegite oma jalgadega, et palli edasi liigutada?</p>

Aeg/ ÕE	Tegevus	Õpetamispunktid	Eristamine & väljakutse: R Ü V I	Võtme küsimused
30 – 40 min. ÕE1 ÕE2 ÕE3	<p>Oskuse kasutamine (MÄNG) 'Oravad ja Harakad'</p> <p>Paarides, üks õpilane seisab nelja koonuse ees, iga koonuse peal on pall. Ta valib ühe palli ja lükkab selle reketi abil üle märgi oma paarilisele. Paariline peatab palli oma reketiga, pöörab 180° ringi, ning triblab palli lähedusse paigutatud rõnga sisse, liikudes seejärel tagasi oma algpositsiooni. Sama korratakse kõigi nelja palliga. Kui kõik 4 palli on rõngas, vahetavad paarilised rolle, pannes alustamiseks pallid tagasi koonustele. Õpilased kordavad ja harjutavad.</p> <p>Oskuse kasutamine – RASKEMAKS</p> <p>Sama, aga nüüd võidu peale. Kui kiirelt te saate kõik 4 palli rõngasse? Milline paar saab oma 4 palli kõige kiiremini rõngasse?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lükkamisliigutus paarilise suunas. Silmad jälgivad palli. Pall reketi otsa lähedal natuke jalast eespool. 	<p>Ü: Kasuta ainult paremat või vasakut kätt.</p> <p>Ü: Kasuta mõlemaid käsi palli liigutamiseks reketiga või reketi hoidmiseks.</p> <p>V: Erineva suurusega pallid või reketid.</p> <p>R: Suurenda/vähenda vahemaid.</p>	<p>Milline osa teatevõistlusest oli parim ja miks?</p> <p>Kuidas kasutasite reketit erinevalt lükkamisel ja veeretamisel?</p>
Aeg/ ÕE	Tegevus	Õpetamispunktid	Eristamine & väljakutse: R Ü V I	Võtme küsimused
40 – 45 min. ÕE1 ÕE2	<p>Lõdvestus/Kokkuvõte</p> <p>Paarides, märgid maas. Üks paariline kõnnib platsil ringi hoides samal ajal palli oma reketil.</p> <p>Teine paariline hüüab parem (punane) või vasak (sinine), mis peale reketi ja palliga õpilane peab astuma õige jalaga märgi peale. Õpilased vahetavad rolle ja kordavad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Astu turvaliselt ja kontrollitult. Punased märgid parema jalaga. Sinised märgid vasaku jalaga. Silmad pallil/reketil. 	<p>V: Kasuta pehmeid žongleerimispalle (bean bag).</p>	