

SOOJENDUS

Valmis, täpp, samm

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 jalgadetöö mustrit:

- 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.

Õpilased võivad töötada paarides ja jälgida üksteist.

Nagu enne, kuid nüüd kui õpetaja ütleb "Läks," tulevad õpilased oma tasakaaluasendist välja ooteasendisse enne, kui nad hakkavad jälle ringi liikuma.

Õpetamispunktid:

5 peamist sammumustrit:

- Peatu turvaliselt ja kontrollitult.
- Maandudes põlved kõverdatud.
- Kasuta käsi tasakaalustamiseks.
- Pea püsti.

Ooteasend:

- Jalad õlgade laiuselt.
- Põlved kergelt kõverdatud.
- Käed keha ees, jalgadest eespool.

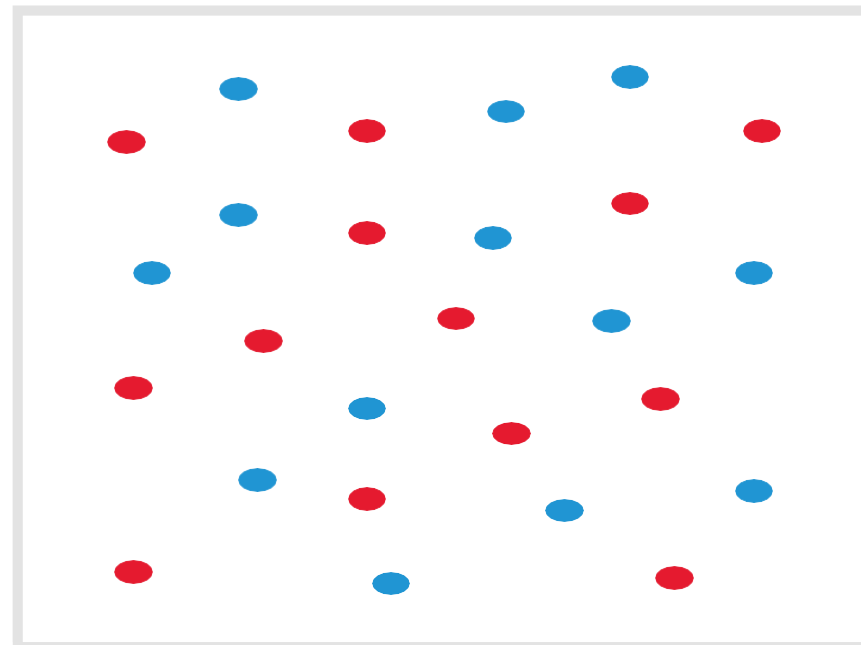
RASKEMAKS

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.

Arendada viite peamist sammumustrit.

2

Näide tegevuse ülesseadmisest kogu klassile:



Varustus:

● ● Ümmargused märgid