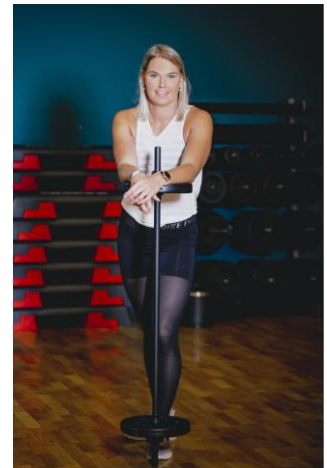


## Kersti Naarits

Kersti sündis, dressid seljas-tossud jalas. Ühes nendega murdis ta lõpuks maha ka Tallinna ülikooli kehakultuuriteaduskonna ukse ja nõudis välja magistrikraadi. Sai ka!

Õpetab nüüd isegi koolis, Haljala Koolis ja Rohuaia lasteaias, lapsi liikumist armastama. Kuid Kersti enda õpingud jätkuvad siiani, mistõttu kõiki litsentse ja koolitusi ei jõua ettegi loetleda. Sport on Kersti elu ja tema juba teab, et ... sport teeb ilusaks!

Kerstil on EOK III tase aerobikas ja rühmatreeningutes. Omab ka BodyPumpi instruktori litsentsi.



## Meelis Kari

Meelis lõpetas Tartu Ülikooli Kehakultuuriteaduskonna bakalaureusekraadiga. Haljala Koolis on töötanud 12 aastat kehalise kasvatuse õpetajana ja 18 aastat kergejõustiku treenerina. Olen mitmekülgne sportlane ning seeläbi püüan suunata ja õpetada lapse tegelema paljude spordialadega. Ei pea õigeks, et noored liiga vara ühele alale spetsialiseeruvad.

Kersti ja Meelis annavad üheskoos häid näpunäiteid ja praktilisi harjutusi kiirjooksu õpetamise kohta.



### Tunni teema:

**„Kiirjooksu tund läbi jooksu- ja jõuharjutuste.”**

### Tunni sisu:

- Erinevad jooksuharjutused gruppides
- Erinevad jooksuharjutused individuaalselt
- Jooksuharjutused topispallidega ja pulkadega
- Jooks ja jõuharjutused

## Karl Sults

Karl töötab Laululinnu lasteaias ja seda juba 8 aastat. Liikumistegevuses peab mul saama nalja, saalist peab kostma laste kilkeid ja JBL kõlarist tümpsuma tempokat mussi. Selle järgi teatakse et onu Karl on majas :)

### Tunni teema:

**“Vahvad mängud/tegevused siidrättide ja papptaldrikutega”**

### Tunni sisu:

Tegevuses võtame läbi erinevaid harjutusi/tegevusi, mis Laululinnu lasteaias lastele väga meeldivad.



## Raili Rooba

On lõpetanud Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna. Töötab haridustehnoloogina Tapa Gümnaasiumis ja orienteerumistreenerina Rakvere Orienteerumisklubis. Raili armastab loodust ja looduses liikumist.



## Inga Siegert

On lõpetanud Läti Spordiakadeemia. Omab orienteerumise- ja suusatamise treeneri kvalifikatsiooni. Alates 2001 aastast on töötanud orienteerumistreenerina Lätis, alates 2013 aastast töötanud treenerina ja kehalise kasvatuse õpetajana Lõuna-Eestis. Praegune töökoht Vastseliina Spordiklubi ja OK Võru orienteerumistreener.



Raili ja Inga viivad koos läbi orienteerumismänge.

### Tunni teema:

**„Orienteerumismängud kooli kehalise kasvatuse tunnis”**

### Tunni sisu:

- Praktilised ja lihtsad orienteerumismängud kooli kehalise kasvatuse tunnis
- Nutiseadmete kasutamise võimalused orienteerumisest lähtuvalt. Actionbound.
- “Go4orienteeering” võimalused
- Mida teha 12 kontrollpunktiga maastikul? Pakume 12 erinevat varianti.

## Gerli Jahimaa

Lõpetanud Tallinna Pedagoogilise Seminari, Lastega tegelenud 18aastat - Liikumisõpetaja, rühmaõpetaja. Liikumisõpetaja Peetri Lasteaed-Põhikoolis. Kahe tütre ema. Tegelen rahvatantsuga ja mängin keeglit.



"Mulle meeldib, kui lapsed tegutsevad rõõmuga"

**Geniaalne/Energiline/Rõõmus/Liikuv/Ilmekas**

### Tunni teema:

**„Võimlemiskavad rõõmuks lastele”**

### Tunni sisu:

- Erinevad kavad (videod)
- Kuidas alustada kavade tegemist?
- Erinevad võimlemiskavad
- Üheskoos võimlemiskavade loomine

## Jelena Timohhina

Lõpetanud Pedagoogikaülikooli kehalise kasvatuse õpetaja erialal. Töötab lasteaias liikumisõpetajana. Nüüd ka Narva Cipollino lasteaias ujumise õpetajana.

Vee valdamisel kasutab erinevaid tehnikaid (hingamisharjutused, vees mängimine, libisemine, sukeldumine, vee peal püsimine, basseini põhjast esemete hankimine ...)

„Ainult mängu kaudu saab last õpetada uute asjade proovimist mitte kartma.“



## Ilona Murd

Ilona on Pedagoogilise kõrgharidusega, töötanud 19 aastat kehalise kasvatuse õpetajana ja 13 aastat ujumisõpetajana lasteaias. Valdab pedagoogilisi nippe, kuidas muuta

ujumistunnid lastele ahvatlevateks, sest ta rakendab mängulisi

võtteid ujumistehnikate omandamiseks. Lapsed ootavad pikisilmi ujumistunde, kuna

õpetaja Ilona on nendega alati sõbralik pakkudes igas tunnis midagi uut ja iseäralikku ikka selleks, et iga lasteaialaps võtaks lasteaiast lahkumisel kaasa terveks eluks

ujumisoskuse. Õpetaja ise on õppimisaldis kõigele, mida pakutakse ujumisõpetajatele,

sealjuures ise avatud oma kogemuste jagamiseks kolleegidega.



Jelena ja Ilona annavad koos tunni ujumise põhioskuste omandamise kohta läbi mängulise tegevuse.

### Tunni teema:

**„Ujumise põhioskuste omandamine mängulise tegevuse kaudu. Kuidas ületada veega seotud hirmud ja veest rõõmu tunda!“**

### Tunni sisu:

- Veega kohanemise harjutused ja hingamisharjutused
- Sukeldumine
- Hõljumine
- Libisemine

## Küllike ja Sigrid Ustav

Küllike – lõpetanud Tallinna Ülikooli - töötab põhikohaga liikumisõpetuse õpetajana Harkujärve koolis;

Sigrid – lõpetanud Tallinna Pedagoogilise Seminari - töötab selle aasta kevadest Haridus- ja Noorteametis peaeksperdina.

Mõlemad on hüpitshüplemise klubi Trikit (2012) eestvedajad. Treeneritena on ennast täiendanud Rootsi Võimlemisliidu ja Euroopa Rope Skippingu Organisatsiooni poolt korraldatud Hüpitshüplemise (Rope Skippingu) treeneri koolitustel.

e-koolikotist leiab nende koostatud digikogumikud (2tk) hüpitshüppamise kohta.



Hüpitshüppamine parandab organismi rühti, vastupidavust, tugevdab lihaseid, arendab reaktsioonikiirust, koordinatsiooni, rütmitunnetust ja peale selle on tegu huvitava ning mitmekülgse spordialaga. Hüppata saab üksi või koos sõpradega. Hüppamine on lõbus ja põnev väljakutse.

Tunni teema: „

„Mida kõike saab teha hüpitshüppamisega”

Tunni sisu:

Meiega koos saad hüppata hüppenööri kas üksi või koos sõbraga. Saad teada, mida teha kui hüppenõör on vale pikkusega või kõigile ei jagu tunnis/trennis hüppenööri. Lisaks mängime mõne mängu.

- Soojendusmäng/-ud
- Individuaalne hüppamine, trikid (tase I)
- Sõbraga koos hüppamise võimalused
- Väljakutse
- Kokkuvõtte, küsimused

## Merle Vantsi

Lõpetanud Tartu Riikliku Ülikooli kehakultuuri ja spordi erialal (1987). Töötab Türi Põhikoolis kehalise kasvatuse õpetajana. 17 aastat juhendanud vesiaerobika treeninguid Türi ujulas.

Merle hobiks on ujumine ja seda harrastab ta aastaringelt nii basseinis, avavees kui ka talvel jääaugus!



Tunni teema:

Vesiaerobika- praktiline tegevus, mis annab teile reipuse ja hea tuju ning aitab leevendada stressi. Vesi võtab kõik negatiivse endasse ning sa väljud basseinist väsinuna, kuid õnnelikuna.

### Tunni sisu:

#### **15.00 - 15.45 Vesiaeroobika**

Tõhus treening kogu kehale kus kasutame ka vesiaeroobika kindaid, tänu millele suureneb veetakistus. Arendame lihasjõudu ja koordineerimist.

#### **16.00 - 16.45 Süvaveeaeroobika**

Lõbus tund, kus kombineerin süvaveejooksu, intervallmeetodi ning kerelihastetöö. Enne süvaveeaeroobika tundi pannakse keha ümber spetsiaalne vöö, mis teeb harjutused põnevamaks, raskemaks ja emotsionaalsemaks. Põhjast üles ajab see treenija tänu vee üleslükkejõule, kuid harjutusi tuleb igal võimlejal muidugi ise teha. Nii kui sa ei püsi sirgelt, vaid hakkad pisutki ette, taha või küljele kalduma, aitab vest kohe segadusele kaasa.

## **Ere Lusti ja Allar Hint**



...on koos töötanud tennisevaldkonnas juba päris kaua. Hetkel töötab Allar Eesti Tennise Liidu peasekretärina ja Ere on juhiabi. Meie siiras soov on olla heaks koostööpartneriks kõikidele, kes vähegi tunnevad tennise ja liikumise vastu huvi. Läbi koostöö saaksime aidata väga paljudel leida tee tenniseni - spordiala, mida saab harrastada lapsepõlvest alates kuni lõpuni välja. Tennis on lihtne ja lahe!

Anname praktilist nõu, kuidas alates lasteaia liikumistundidest kaasata tennis tunniplaanidesse. Millest alustada ja kuhu suunas liikuda.

### Tunni teema:

**Tennis – lõbus, lihtne ja aktiivne sportmäng**

## **Vitali Kuznetsov**

Füsioterapeut. Lihasluukonna taastusspetsialist. Töötab asutuses Mytervis.

Töö eesmärgiks on näidata ja õpetada, kuidas teha õigeid otsuseid, mis aitaksid säilitada kõige tähtsamat – tervist!

### Loengu teema:

„ Tervislikust seisundist füsioterapeudi pilgu läbi“

Sellest artiklist saad lugeda, mida Vitali Kuznetsov on varem öelnud:

<https://www.liigume.ee/768619/fusioterapeut-vitali-kuznetzov-inimesed-voiksid-julgemalt-fusioterapeudi-poole-poorduda>

