

# TUND 1 KAVA

## Õppe eesmärgid

**ÕE1:** Avasta põhilisi liikumisi kasutades viite elementaarset hüppekombinatsiooni.

**ÕE2:** Liikuva palli saatmine ja vastuvõtmine käte ja reketitega.

**ÕE3:** Koostöö tegemine väikestes võistlusülesannetes kompetentsi ja enesekindluse suurendamiseks.

## Varustus

- Kerged pallid - erinevad suurused eristamise jaoks.
- Ümmargused märgid
- Märgistusjooned – üks iga õpilase kohta
- 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><b>Soojendus – ‘Hüppemustrid’</b></p> <p>Õpilased liiguvad platsil ringi, kasutades õpetaja määratud viite hüppekombinatsiooni. Kui õpetaja hüüab “Stop,“ peavad õpilased peatuma ja hoidma ooteasendit.</p> <p>Korrake iga kombinatsiooni mõned korrad enne, kui liigute edasi järgmisele.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hüppa kahelt jalalt ja maandu kahele jalale (2-2).</li><li>2. Hüppa paremal jalal (punane) - (1-1).</li></ol> <p>Hüppa vasakul jalal (sinine) – (1-1).</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Hüppa kahelt jalalt ja maandu paremal jalal (punane) (2-1).</li></ol> <p>Hüppa kahelt jalalt ja maandu vasakul jalal (sinine) (2-1).</p> <ol style="list-style-type: none"><li>4. Hüppa paremalt jalalt (punane) ja maandu kahel jalal (1-2).</li></ol> <p>Hüppa vasakult jalalt (sinine) ja maandu kahel jalal (1-2).</p> <ol style="list-style-type: none"><li>5. Parem jalg (punane) puudutab vasakut jalga (sinine) ja vastupidi (kõndides, sörkides jne).</li></ol>	<p><b>Ooteasend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jalad ühel joonel, õlgade laiuselt,</li><li>• põlved kergelt kõverdatud,</li><li>• käed keha ees väljas varvastest eespool.</li></ul> <p><b>5 peamist hüppekombinatsiooni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peatu turvaliselt ja kontrollitult.</li><li>• Maandudes põlved kõverdatud.</li><li>• Kasuta käsi. tasakaalustamiseks.</li><li>• Pea püsti.</li></ul>	<p>V: Kleepige õpilaste jalanõudele erinevat värvi kleebised (nt. sinine vasakule ja punane paremale). Hüüdke välja värv mitte vasak või parem.</p> <p>Ü: Kergem: Tegelege ainult ühe sammustriga.</p> <p>Ü: Raskem: Kas õpilased suudavad kiiremini liikuda ning hoida tasakaalu enne ja pärast sammustrit.</p> <p>R &amp; Ü: Juhiste muutmine maandumise osas (märgile või üle selle) pakub erinevaid raskusastmeid.</p>	<p><b>Mõni teist teeb harjutust paremini ühe jalaga kui teisele jalaga, kumma jalaga teil paremini õnnestub?</b></p> <p><b>Kuidas te saate oma käsi kasutada tasakaalu leidmisel?</b></p>

Õpilased liiguvad platsil ringi, õpetaja märguande peale peavad õpilased hüppama ühe ümmarguse märgi peale kasutades erinevaid õpetaja poolt etteõeldud hüppekombinatsioone, või õpilased saavad ise valida millist kombinatsiooni kasutavad.

Aeg/ ÕE	Tegevus	Õpetamispunktid	Eristamine & väljakutse: R Ü V I	Võtme küsimused
10 – 20 min. ÕE2 ÕE3	<p><b>Keha &amp; Pall – ‘Veereta &amp; tagasi’</b></p> <p>Paarides, igaühel 1 märgistusjoon. Paarilised seisavad lähestikku nägudega vastamisi, seejärel astuvad 2 suurt sammu tahapoole, asetavad oma joone põrandale ja seisavad selle taga. Kahe joone vahele keskele panevad nad ümmarguse märgi (või kolmanda joone).</p> <p>1 suur pall paari peale.</p> <p>Üks õpilane veeretab palli teisele õpilasele üle keskmise märgi. Teine õpilane peatab palli ja veeretab tagasi. Korda.</p> <p>Juhenda õpilasi kasutamaks sarnaseid kombinatsioone nagu soojenduse ajal jalgadega.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Veereta mõlema käega, peata mõlema käega.</li> <li>▪ Veereta parema käega, peata parema käega.</li> <li>▪ Veereta vasaku käega, peata vasaku käega jne.</li> </ul> <p><b>Keha &amp; Pall - RASKEMAKS</b></p> <p>Kui pall veereb üle märgi, astub õpilane sammu tagasi ja tõstab oma joone oma kandade taha, suurendades järk-järgult paariliste vahelist kaugust. Kui pall ei veere üle märgi, siis astub õpilane sammu lähemale, liigutades vastavalt oma joont. Õpilased võivad nüüd olla oma paarilisega võrreldes märgist erineval kaugusel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Silmad jälgivad palli.</li> <li>▪ Seisa külg ees, nii et veeretamise lõpus kohtuvad vastas jalg ja vastas käsi (vasak jalg ees veereta parema käega ja parem jalg ees veereta vasaku käega).</li> <li>▪ Kogu käsi liigub paarilise suunas.</li> <li>▪ Ette astudes põlved kergelt kõverdatud.</li> </ul>	<p>R: Õpilased istuvad põrandal jalad harkis - keskelt veeretamine kasutades kahte kätte.</p> <p>R: Suurenda/vähenda paariliste vahelist kaugust.</p> <p>Ü: Suurenda veeretamise kiirust, vaheta parema ja vasaku käe vahel.</p> <p>V: Erinevate suurustega pallid - väiksemate pallidega on raskem.</p> <p>I: Tööta nelikutes, 2 vs. 2 kordamööda veeretades.</p>	<p><b>Kuidas te kasutate oma reketi kätt, et palli veeretada?</b></p> <p><b>Mida teie partner teeb, et palli järgida?</b></p>
Aeg/ ÕE	Tegevus	Õpetamispunktid	Eristamine & väljakutse: R Ü V I	Võtme küsimused
20 – 30 min. ÕE1 ÕE2 ÕE3	<p><b>Reket ja pall - ‘Ruumi leidmine’</b></p> <p>Õpilased seisavad paarikaupa nägudega vastamisi märgistusjoone taga. Üks õpilane veeretab palli paarilisele.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kontrollitud palli peatamine.</li> <li>▪ Peata pall jalast eespool.</li> </ul>	<p>R: Õpilased kontrollivad ise ette ja taha liikumist vastavalt täpsusele.</p>	<p><b>Mis tunne on palli oma reketi käega kontrollida?</b></p>

	<p>Teine õpilane peatab palli kummagi käega ja lükkab selle peopesaga tagasi. Esimene õpilane teeb sama. Jätka.</p> <p><b>Reket ja pall - RASKEMAKS</b></p> <p>Korda harjutust nii, et üks õpilastest kasutab reketit.</p> <p>Korda harjutust nii, et mõlemad õpilased kasutavad reketit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lükka palli oma reketi käe (dominantse) peopesaga.</li> <li>Astu vastu vastasjalaga reketi käe suhtes (parema käelistel vasak jalg).</li> <li>Reketi käe alumine külg "joonistab põrandale joone".</li> </ul>	<p>R: Suurenda/vähenda paariliste vahelist kaugust.</p> <p>Ü: Jäta ära palli peatamine, õpilased peavad veereva palli kohe tagasi lükkama.</p> <p>Ü: Tõsta veeretamise arvu.</p> <p>I: Tööta nelikutes, 2 vs. 2 kordamööda veeretades.</p>	<p><b>Mis juhtub kui te veeretate palli kiiremini?</b></p>
--	---	--	--	--

Aeg/ ÕE	Tegevus	Õpetamispunktid	Eristamine & väljakutse: R Ü V I	Võtme küsimused
<p>30 – 40 min.</p> <p>ÕE1 ÕE2 ÕE3</p>	<p><b>Oskuse kasutamine (MÄNG) 'Põrandatennis'</b></p> <p>Õpilased seisavad paarides märgistusjoone taga lühikese vahemaa kaugusel. Mõlemal paarilisel on reket ja 1 pall kahe peale. Õpilsed lükkavad üksteisele palli mööda põrandat, harjutates pallivahetust. Õpilased vahetavad reketit parema ja vasaku käe vahel sõltuvalt sellest kuhu poole pall tuleb. Nad võivad enne löömist palli peatada või lüüa see ilma peatamata tagasi.</p> <p><b>Oskuse kasutamine – RASKEMAKS</b></p> <p>Esita väljakutsed:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Milline paar saab esimesena tehtud 10-pallise pallivahetuse?</li> <li>Mitu veeretamist suudate teha 30 sek. jooksul?</li> <li>Kas te suudate oma tulemuse üle teha?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Silmad jälgivad palli.</li> <li>Kontakt palliga jalast eespool.</li> <li>Lükka oma paarilise suunas.</li> <li>Vaheta reketi kätt vastavalt sellele kus pool on pall.</li> </ul>	<p>R: Suurenda/vähenda paariliste vahelist kaugust.</p> <p>V: Õpilased võivad kasutada oma käsi või reketeid.</p> <p>Ü: Õpilased peatavad palli või lükkavad veereva palli tagasi.</p> <p>V: Erinevate suurustega pallid</p>	<p><b>Mida saaks teie paariline teha, et paremaks saada?</b></p> <p><b>Mida te saaksite oma paarilisega teha, et saada parem tulemus ilma vigu tegemata?</b></p>

Aeg/ ÕE	Tegevus	Õpetamispunktid	Eristamine & väljakutse: R Ü V I	Võtme küsimused
<p>40 – 45 min.</p> <p>ÕE1</p>	<p><b>Lõdvestus/Kokkuvõte</b></p> <p>Iga õpilane seisab oma joone taga.</p> <p>Õpilased hüppavad üle joone parema jalaga, siis vasakuga, ühelt jalalt kahele, kahelt ühele, kahelt kahele (nagu soojendusel) – kui sobib, siis õpilased võivad samaaegselt ka reketit käes hoida. Üks õpilane demonstreerib oma paarilisele kes jälgib ja hüüab välja milline hüpe tuleb sooritada. Seejärel vaheta rolle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peatud turvaliselt ja kontrollitult.</li> <li>Maandumisel põlved kõverdatud.</li> <li>Kasuta käsi tasakaalustamiseks</li> <li>Pea püsti.</li> <li>Õpilased annavad paarilisele tagasisidet.</li> </ul>	<p>I: Õpilased võivad kopeerida liikumisi mida nende paariline ette näitab.</p>	