

KEHA & PALL

Veereta & Tagasi

Paarides, igaühel 1 märgistusjoon, 1 suur pall paari peale. 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). Üks õpilane veeretab palli teisele õpilasele üle keskmise märgi. Teine õpilane peatab palli ja veeretab tagasi. Korda. Juhenda õpilasi kasutamaks sarnaseid mustreid nagu soojenduse ajal jalgadega.

- Veereta mõlema käega, peata mõlema käega.
- Veereta parema käega, peata parema käega.
- Veereta vasaku käega, peata vasaku käega jne.

Õpetamispunktid

- Silmad jälgivad palli.
- 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).
- Kogu käsi liigub paarilise suunas.
- Ette astudes põlved kergelt kõverdatud.

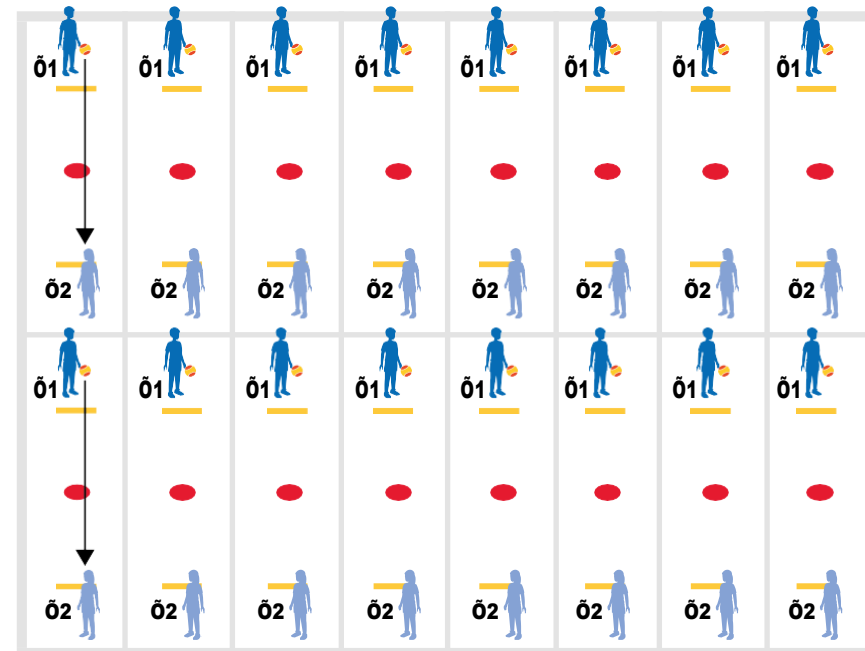
RASKEMAKS

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.




Tutvusta veeretamist ja palli vastuvõtmist

1

Näide tegevuse ülesseadmisest kogu klassile:



Varustus:

-  Pallid
-  Märgistusjooned
-  Ümmargused märgid

Tegevuse ülesehitus:

