

LIIKUMISÕPETAJATE SÜGISKOOL „LIISÜ 2019“

Anna Sõõrd/Pille Juus „Mängud ja harjutused liikumistunnis“

21.oktoober, Toila SPA

1) VIIRUJOOKS (kogumik 3, lk 3)

Vahendid: väikesed pallid/loomad

- Õpilased seisavad viirus väljaku küljel. Üks laps seisab väljaku vastasküljel, viiru esimese lapsega kohakuti.
- Üksik laps jookseb viiru esimese lapseni, võtab käest kinni ja toob ta üle väljaku.
- Laps, kes toodi üle väljaku, jookseb nüüd ise uuele lapsele järgi jne.
- Viirujooks lõppeb, kui kõik lapsed on üle väljaku vastasviirgu toodud.

VARIANDID

- ✓ Jooksja valib vabalt paarilise viirust/ valib viiru teisest otsast– joostakse diagonaalselt üle väljaku.
- ✓ Poiss valib paariliseks tüdruku ja vastupidi.
- ✓ Viirujooksu alustavad korruga kaks last
- ✓ Rivistutakse võimlemispingile / väljakujoontele / maha asetatud rõngastesse.
- ✓ Jooksja annab valitud paarilisele väikese palli või mänguasja
- ✓ Jooksmise asemel: paarisgalopp, hüplemine, „ratsasõit“ hübitsaga.
- ✓ Seismise asemel – kõhuli, madal- või püstilähtes, venitus või tasakaaluasendis.

2) HÜPPERING (kogumik 4, lk 4)

Vahendid: vile

- Mängijad seisavad ringis, käed pihkseongus.
- Mängujuht ringist väljas.
- Mängujuht vilistab 1-8 korda ja hüüab ühe täitekäsklustest:
 - “Paremale - sulghüpe paremale
 - “Vasakule” - sulghüpe vasakule
 - “Sisse” - sulghüpe ette
 - “Välja” - sulghüpe taha
- Mängijad sooritavad sulghüppeid vastava kordade arvu vastavas suunas.
- Mängu ajal käed pihkseongus.

VARIANDID

- ✓ Mängitakse seonguta-käed vabad (lihtne)
- ✓ Mängitakse nt. „kahe eluga“, väljalangenud istuvad ringi keskele kohtunikeks.

3) HIIR MAO KÕHUS (kogumik 4, lk 10)

Vahendid: sabad/nöörijuhid, võrksärgid hiirtele

- Osa mängijatest kolmikutes - **maod**.
- Ülejäänud üksi - **hiired**.

- **Esimene** kolmikus = **mao pea**
- **Teine** kolmikus = **mao kõht**
- **Kolmas** kolmikus = **mao saba**
- Maod liiguvad kolmikutes (kolonnis) ja püüavad hiiri.
- Kui mao pea hiirt puudutab, siis:
 - **pea** saab vabaks ja muutub **hiireks**
 - kõht liigub ettepoole esimeseks ja muutub **peaks**
 - saba liigub ettepoole ja muutub **kõhuks**
 - kinnipüütud hiir läheb **sabaks** (talle antakse nõõrijupp)

VARIANDID

- *Mängitakse ühe “maoga” progresseeruvalt, ketikulli põhimõttel.*

4) NUMBRITE VÄLJAJOOKS (kogumik 4, lk 7)

Vahendid: pildid (loomad, puuviljad jne), pingid, värvilised madalad torbikuid, koonused (tähised)

- Võistkond istub kaksiratsi oma võimlemispingil väljaku äärel/seisab kolonnis
- Õpetaja annab igale võistkonnale käskluse: “Järjest loe!” Võistlejad jätavad oma numברי meelde.
- Õpetaja hüüab: “Kolmed!”
- Võistkondade kolmandad jooksevad üle väljaku ümber oma tähise.
- Kiirem jooksja toob oma võistkonnale punkti.

VARIANDID

- ✓ *Õpetaja hüüab mitu numbrit, lihtsa tehte (mis on vastus), kuu (mitmes kuu), nädalapäevad (mitmes päev) LOOMA, VÄRVI nimetuse.*

5) MÄU JA AUH (kogumik 4, lk 1)

- Õpilased rivistuvad viirgu.
- Õpetaja annab käskluse “Kassiks, koeraks, hiireks, lehmaks loe!”.
- Õpilased hõikavad järjest vahelduvalt mäu, auh, piiks ja muu.
- Õpetaja palub kõikidel loomadel häälitseada ja koonduda vastavalt kassi, koera, hiire ja lehma rühma häälitsemise abil.

VARIANDID

- ✓ *Jaotatakse 2-3 rühma*

6) RINGTEATEJOOKS (kogumik 5, lk 15)

Vahendid: koonused (4), pallid, takistused

- Väljaku nurkades koonused.
- Neli võistkonda kolonnides väljaku keskel kodarjoontel, esiküljega lähima nurga suunas.
- Kolonnide esimesed alustavad teatejooksu eesoleva nurga koonuseni.
- Seejärel pööratakse paremale ja joostakse piki väljaku äärt möödudes viiest nurgakoonusest.

- Teade antakse üle järgmisele jooksjale, kuni kõik on jooksnud.

VARIANDID

- ✓ Esimene jooksja jookseb vastu- , teine päripäeva.
- ✓ Ringteatejooks korvpalli- või jalgpalliga.
- ✓ Ringteatejooksu rajale on asetatud takistused.

7) VIISAKAS ÕPETAJA (kogumik 4 lk 18)

- Viisakas õpetaja seisab õpilaste viiru ees, esiküljega õpilaste suunas.
- Viisakas õpetaja ülesanne on anda käsklusi, nt. “Käed üles!”
- Õpilased reageerivad vaid siis, kui õpetaja kasutab sõna “**Palun**”.
- Peale mõne hetke asendis püsimumist võetakse algseis.
- Kui õpilane täidab käskluse palumiseta, siis langeb ta mängust välja.
- Eksimatust õpilasest saab uus viisakas õpetaja.

VARIANDID

- ✓ *Sõdurivariant- õpilased reageerivad ainult tavakäsklusele*
- ✓ *Õpilased reageerivad vastandtegevusega nt „Käed üles!“ tuleb jätta **käed alla**, „Samm ette!“ tähendab **SAMMU TAHA** jne*

8) POSTIÜLEM (kogumik 1)

- Mängitakse metsas või pargis. Mängujuht näitab mängijatele mänguplatsi looduslikke piire. Sellele alale on eelnevalt peidetud aare – karp väikeste paberilehtedega.
- Mängujuht määrab ühe mängija Postiülemaks, kellele antakse kahte värvi viltpliiatsid ja teise mängija Postkastiks, kellele antakse kast.
- Ülejäänud mängijad jagunevad kaheks võistkonnaks.
- Võistkonnad eristatakse kahe värviga.
- Mängijate ülesanne on leida üles aare. Mängija, kes leiab aarde, võtab kastist ainult ühe paberi ja jookseb postiülema juurde.
- Postiülem märgistab paberi vastava võistkonna värviga. Mängija otsib üles Postkasti, jätab paberi sinna ning jookseb uue järgi.
- Postiülem ja Postkast liiguvad pidevalt ringi.
- Mäng lõppeb, kui paberid on otsas või mänguhoog hakkab raugema.
- Võitjaks on suurema arvu pabereid postitanud võistkond. Paberid peavad olema märgistatud.

VARIANDID

- ✓ Mänguala on suurem.
- ✓ Aardekaste on mitu.

9) LEPPEMÄRGID (kogumik 1)

- Tähistatakse mänguala pargis või looduses.
- Mängijad jagatakse väikestesse rühmadesse. Igale rühmale antakse nimetus orienteerumise leppemärkide järgi - kivi, kungas, jõgi, järv jne.
- Iga mängija seisab ühe puu vm. tähise juures. Üks mängija jääb mängu alguses kohata. Selle mängija ülesanne on hõigata üks orienteerumise leppemärk (näiteks) „Kivid!”

Seejärel peavad kõik kivid omavahel kohad vahetama. Leppemärgi hõikaja püüab kohavahetuse ajal endale koha leida.

- Mängijast, kes kohavahetuse käigus uut kohta ei leia, saab uus leppemärgi hõikaja.

VARIANDID

- ✓ Hõigatakse mitu leppemärkide nimetust.
- ✓ Kasutatakse looma või taimeliikide nimetusi.
- ✓ Mängu alguses jäetakse mitu mängijat kohata.

10) LÕBUS VASTUPIDAVUSTREENING (kogumik 1)

- Treening toimub märgistatud ringrajal.
- Juhendaja jaotab lapsed rühmadesse. Rühmad paigutatakse rajale võrdsete vahedega. Märguande peale alustavad rühmad hoogsat kõndi. Rühmad üritavad hoida võrdseid vahemaid.
- Juhendaja märguande peale alustab üks rühm jooksu. Jooksjad jõuavad eesoleva rühmani ning alustavad siis kõndi. Rühm, kellele järele jõuti, hakkab jooksma. Jooksjatel võivad käes olla teatepulgad vm. esemed, mis antakse üle järgmisele rühmale.

VARIANDID

- ✓ Juhendaja laseb rühmad võrdsete ajavahemike järel rajale kõndima.
- ✓ „Lõbusat vastupidavustreeningut” võib organiseerida kindla kestvusega nt. 30 min. Rühmade asemel on paarid.
- ✓ Jooksjad mööduvad ühest või kahest eesolevast rühmast, enne kui alustavad kõndi.
- ✓ Kõnd asendatakse sörkjooksuga, jooks asendatakse kiirjooksuga.

11) KUIDAS LINNUD MEID NÄEVAD (kogumik 5)

- La. Seis, rõngas ümber püsttelje, väljasthoie.
- Rühm jookseb läbisegi.
- Mängujuht annab märguande ja tõstab üles joonise.
- Rühm rivistub vastavalt joonisele.
- Laskutakse kükki ja rõngas maha. Püsi asetuses.
- Rühma asetused joonistel: väljaku keskel / nurgas / kolonnis / kaarjoonel / lainelisel joonel.

VARIANDID

- ✓ Märguande – muusika-stopp.
- ✓ Rõngad jäetakse asetusse ja mängijad jooksevad ära.
- ✓ Liigutakse vahendita / paaris / kolmikutes / rongina.
- ✓ Joonistel on „ninad“, nt. seljati, selitsi, (parem)küljeti, külitsi.
- ✓ Mängijad teevad ise joonised.

12) VÄRVIPALET (kogumik 5)

Rivistatakse vastamisi kahte viirgu.

- Mängujuht määrab kohakuti seisvatele mängijatele sama värvi.
- Kui mängujuht hüüab: „Violetne!“, siis jooksevad sinised ja punased võidu ümber oma viiru (joonis).
- Segud värvipaletil:

Violetne = punane + sinine

Roosa = punane + valge

Hall = must + valge

Beež = pruun + kollane

Oranž = punane + kollane

Pruun = roheline + punane

VARIANDID

- ✓ Mängitakse segamata värvidega / põhivärvidega.
- ✓ „Värvipaarid“ ei paikne kohakuti.
- ✓ Viirud on vastasvõistkonnad.
- ✓ Mängujuht hüüab: “Kõik värvid” / “Soojad värvid” / mitu värvi / khaki, purpur, fuksia, neon.
- ✓ Istutakse kaksiratsi võimlemispingil.
- ✓ Seistakse kolonnides.
- ✓ Lähteasendid – kõhuli, istuli jne.
- ✓ Joostakse: ümber oma viiru / üle väljaku ja ümber tähise.

13) RÄSTIK VÕI NASTIK (kogumik 4)

- Mängijad on jaotatud võrdselt kahte võistkonda.
- Seistakse kahes kolonnis üksteisest käsivarre kaugusel.
- Kui mängujuht hüüab: “Rästik”, siis jooksevad mõlema kolonni viimased siksakitades (läbi oma kolonni) esimesteks.
- Kui mängujuht hüüab: “Nastik”, siis jooksevad vastavad mängijad kolonni kõrvalt esimesteks.
- Iga jooksu kiirem toob oma võistkonnale punkti.
- Mängitakse seni kuni kõik on jooksnud.

VARIANDID

- ✓ Mäng lõppeb kolonni jõudmisel teatud objektini (nt. sein, tähis) või ümber objekti.
- ✓ Mängi analoogselt liikumismängule “Numbrite väljajooks”
- ✓ Esimene hüüab stardikäskluse järgmisele jooksjale. Joostakse järjestikku.
- ✓ Mängijad (toeng)istes, (toeng)lamangus vm. asendis.
- ✓ Mängitakse ringjoonel, spiraalil (“kerra tõmbunud uss”) vm. asetuses.
- ✓ Mängu kasutatakse väljakult lahkumiseks.

14) KILLUTEATEJOOKS (kogumik 1)

- Teatejooksuvõistkonnad kolonnides väljaku otsajoonel esiküljega väljaku suunas.
- Kolme värvi taaskasutatavate pudelite korgid on võrdselt jaotatud võistkondade vahel.
- Ülesanne on joosta üle väljaku ja paigutada korgid ükshaaval otsajoonele jadamisi muustrina.
- Tulemusi mõõdetakse kiiruse ja mustri kvaliteedi järgi.

VARIANDID

- ✓ Teatejooksjad toovad kõrge ja paigutavad mustrijadad vastasvõistkonnaga kohakuti.
- ✓ Vastasäärejoonele paigutatud eeskujuks korkidest mustrijada või lihtsa puslepildi näidis (NB! võistkondade käes sama kogus, mis näidistes).
- ✓ Purgikaaned, nõöbid, jäätisepulgad, paelad jm. Taaskasutatavad vahendid.
- ✓ Kastanimunad, tammeterud, kivid, käbid jm. loodusest korjatud vahendid.
- ✓ Teatejooksjad toovad papptaldriku, millel üks täht sõna moodustamiseks.

15) SÕBRA TEATEJOOKS (kogumik 1)

- Teatejooksuvõistkonnad kolonnides väljaku otsajoonel esiküljega väljaku poole.
- Esimene jooksja eraldussärgis.
- Stardikäskluse peale alustavad käsikäes jooksu kolonni esimene ja teine võistleja.
- Esimene paar jookseb ümber tähise.
- Esimene jooksja läheb kolonni lõppu, teine jätkab jooksu kolmanda jooksjaga jne.
- Iga võistleja jookseb kaks korda – eesmise ja tagumise “sõbraga”.
- Joostakse, kuni eraldussärgis jooksja on jooksnud kaks korda.

VARIANDID

- ✓ Kolm “sõpra” jooksevad käsikäes.
- ✓ Joostakse progresseeruvalt “ketis” kuni kogu võistkond jookseb käsikäes.
- ✓ Esimese ja viimase jooksu jookseb üksik võistleja.

16) KÜMMET PUUD (kogumik 1)

- Mänguala asub kergesti läbitavas metsas.
- Ettevalmistus: üheksa nummerdatud puud. Tüve ümber tõmmatakse erksavärviline nummerdatud lint. Linnid on laste silmade kõrgusel. Üks märgistatud puu paikneb teisest sobivas nägemise väljal. Korruga on mängija nägemise väljal kaks puud. Stardi- ja lõpupuud on üks ja sama. Sellel puul on kaks numbrit – üks ja kümme.
- Seiklusmängija ülesanne on liikuda üksinda mööda märgistatud puude rada.

Reeglid:

- seiklusmängu tohib alustada siis, kui eelnevat mängijat ei ole rajal näha.
- iga nummerdatud puu tüve tuleb käega katsuda.
- eelmisest puust tohib siis lahti lasta, kui järgmine puu on näha.
- kui järgmist puud ei ole näha, siis püsida paigal ja oodata järgnevat mängijat või õpetajat.
- seiklusmäng on edukalt mängitud siis, kui suudetakse üksinda läbida puurada õiges järjekorras.

VARIANDID

- ✓ Mängitakse pargis, õppeasutuse ümbruses, koolimajas.
- ✓ Märgistus: orienteerumise kontrollpunktid, rajarull.
- ✓ Kasutatakse kontrolltähiseid: tähed (sõnad) sõnade (lausete) moodustamiseks.
- ✓ Puude asemel muud objektid.