

# Liikumisõpetajate sügiskool LIISÜ 2020 lektorite ja ettekannete lühitutvustus

19.-20.oktoober 2020 Ida-Virumaal, Narva-Jõesuu  
SPA & Sanatooriumis



## MEELIS MÄEKALLE

Lõpetanud Tartu Ülikooli kehakultuuri teaduskonna (1993). Kreeka-romaa maadluse treener Kristjan Palusalu spordikoolis. Treeneri kutsetase VI. Kehalise kasvatuse õpetaja EBS Gümnaasiumis. Liikumis- ja terviseõpetaja Nõlvaku lasteaias.

Kõik kutsikad ja karupojad müravad mõnuga ning müravad lustiga ka väikesed ja suured lapsed.

**Teema:** "Maadlus ja müramismängud"

### **Tunni sisu:**

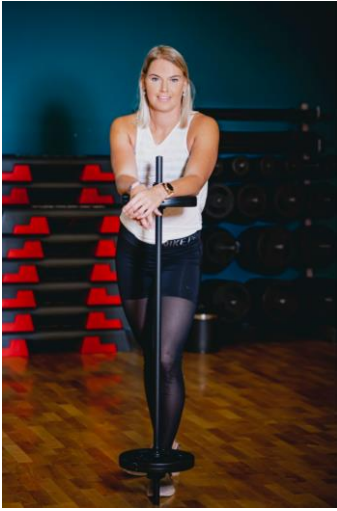
- juurdeviivad harjutused ja ettevalmistavad tegevused maadlusele
- kuidas eristada müramist kaklemisest, mis on müramisõpetus/müramismängud
- laste kiirust ja jõudu arendavad harjutused abivahenditeta

**Teema:** "Tervisejooksu ABC ja hommikuvõimlemine"

"Olen jooksnud terve oma elu; osalen rahvajooksudel, olen läbinud mitmeid poolmaratone ja 19 täismaratoni. Joosta on mõnus, tervitame uut tegusat päeva. Ära ole topis, liiguta end!"

### **Tunni sisu:**

- hommikune ringutamine ja virgutusvõimlemine
- jooks Narva-Jõesuu SPA pargis
- "jooksja" venitusharjutused



## 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 lapsi Haljala Koolis ja Rohuaia lasteaias 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!

**Teema:** “MyFit abs”

**Tunni sisu:** MyFit abs on MyFitness treenerite poolt välja töötatud kontsepttreening. 30 minutit kestev 360-kraadi kerelihaste treeningu jooksul töötatakse efektiivselt läbi kogu kere keskosa. Koormust saavad nii kõhu- kui ka seljalihased. Just nende lihasgruppide tugevus on vajalik kõikide keerukamate harjutuste õige tehnilise soorituse jaoks. Sobilik kõigile liikmetele, kelle soov on just kerelihaseid treenida!



## RAILI ROOBA

Raili on lõpetanud Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna. Töötab haridustehnoloogina Tapa Gümnaasiumis ja orienteerumistreenerina Rakvere Orienteerumisklubis.

“Armastan loodust ja looduses liikumist”.

**Teema:** “Orienteerumismängud kooli kehalise kasvatuses tunnis”

**Tunni sisu:**

- Praktilised ja lihtsad orienteerumismängud kooli kehalise kasvatuses tunnis
- Nutiseadmete kasutamise võimalused orienteerumisest lähtuvalt. Actionbound ja GPS kunst
  - “Go4 orienteering” võimalused



## KÜLLIKE ja SIGRIT USTAV

Küllike on lõpetanud Tallinna Ülikooli. Töötab Harkujärve Põhikooli liikumisõpetuse õpetajana ja 2010 hakkas juhendama hüpitshüplemise treeninguid.

Sigrit on lõpetanud Tallinna Ülikooli Pedagoogilise Seminari.

“2012 aasta oli meile tähenduslik: alguse sai hüpitshüplemise klubi Trikit. Treeneritena oleme ennast täiendanud Rootsiga Võimlemisliidu ja Euroopa Rope Skippingu Organisatsiooni poolt korraldatud

*Hüpitshüplemise (Rope Skippingu) treeneri koolitustel. e-koolikotist leiab meie koostatud digikogumikud (2tk) hübitsaga hüppamise kohta.”*

**Koolituse teema:** “Mida kõike saab teha hüppenööriiga”

**Tunni sisu:**

- Individuaalsed hüpped ja mängud/ väljakutsed hüppenööriiga
- Märki hüppamine
- Kiiruse peale hüppamine
- Hüpete kombinatsioonid, kava

*Hübitsaga hüppamine parandab organismi rühti, vastupidavust, tugevdab lihaseid, arendab reaktsiooni kiirust, koordinatsiooni, rütmitunnetust ja peale selle on tegu huvitava ning mitmekülgse spordialaga. Hüpata saab üksi või koos sõpradega. Hüppamine on lõbus ja põnev väljakutse.*



### **KARL SULTS**

Karl on lasteaias töötanud liikumisõpetajana juba 10 aastat. Õpetaja töö kõrvalt annab spordiklubis veel TRX rühmatrenne. Nomineeritud Tartumaal 2020 aasta lasteaiaõpetajaks.

*“Olen ennast harinud mitmetel koolitustel läbi aastate ja osalenud ka õppematerjalide väljatöötamisel. Kaks aastat tagasi osalesin LIISU-I esimest korda lektorina ja sellest ajast olen saanud palju kutseid erinevate ürituste korraldamisele/läbiviimisele väljaspool oma lasteaeda. Kõige huvitavam kogemus oli koolitada eelmine aasta Läti liikumisõpetajad.”*

**Teema:** “Lõbusad mängud ja tegevused papptaldrikute, sokkide ja siidi rättidega”

**Tunni sisu:**

Tunni käigus võtame läbi väga palju mängu/tegevusi, mis väga meeldivad lastele. Julgustame lõimima igasuguseid õppevaldkondi liikumismängudega.

## ANNA JADROVA



Anna on liikumisõpetaja Narva lasteaias TULUKE. Ta on lõpetanud 2017 a. Tartu Ülikooli Narva Kolledži koolieelse lasteasutuse õpetaja eriala. On endine iluvõimlemise Eesti koondise liige ja kümme aastat töötanud treenerina.

**Teema:** „Iluvõimlemise harjutused lasteaias“

**Tunni sisu:**

- Iluvõimlemise vahendite näidistund
- Iluvõimlemise elemendid liikumistundides
- Soojendus rõngasega
- Liikumismängud rõngastega
- Venitamine

## NATALIA LOBÕŠEVA



Natalia on lasteaia Põhikooli liikumisõpetaja ja ujumistreener. Armastab sporti, vett ja ujumist. Lõpetas Peterburi ülikooli, kehalise kasvatuse erialal ja on 5. kategooria ujumistreener.

*“Tervis on hindamatu! Hingamine on tervise, õnne ja edu lahutamatu osa. Õige hingamine võib aidata elus, stressi olukordades ja kriitilistes momentides. Hingamise abil me õpime jälgima oma enesetunnet, mitte uppuda avavees, osata lõõgastuda ja vältida tervisemuresid”.*

## JELENA TIMOHHINA



Jelena on lõpetanud Pedagoogikaülikooli kehalise kasvatuse õpetaja eriala. On töötanud lasteaias liikumisõpetajana. Nüüd töötab Narva Cipollino lasteaias ujumise õpetajana.

*Minu moto: „Ainult mängu kaudu saab last õpetada mitte kartma ja proovima uusi asju.“*

*Haridustöötajad on inimesed, kellel on isiksuse kujunemisel suur roll. Õpetaja füüsiline ja vaimne tervis on tänapäeval samuti väga oluline.*

Natalia ja Jelena tunni **Teema:** “Hingamisharjutused pakuvad elurõõmu”

**Tunni sisu:**

- Teooria: miks õppida hingama?
- Miks maal ja vees?
- Hingamisharjutused vees.
- Ujumise elemendid.
- Lõdvestus ja veemäng.



## GERLI JAHIMAA



G- geniaalne

E- energiline

R- rõõmus

L- liikuv

I- ilmekas

Gerli on lõpetanud Tallinna Pedagoogilise Seminari ja lastega tegelenud 18 aastat liikumisõpetaja ja rühmaõpetajana. Praegu töötab liikumisõpetajana Peetri Lasteaed-Põhikoolis. On kahe tütre ema. Tegeleb rahvatantsuga ja mängib keeglit.

*"Mulle meeldib, kui lapsed tegutsevad rõõmuga".*

**Teema:** "Võimlemiskavad rõõmuks lastele"

**Tunni sisu:**

- Erinevad kavad (videod)
- Kuidas alustada kavade tegemist?
- Erinevad kavad
- Koos kava loomine

## MARTIN MOOSES



Martin on omandanud doktorikraadi TÜ sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi ning töötab treeningu füsioloogia lektorina. Martin omab suurt treeningualast nõustamise ja juhendamise kogemust alatest algajatest ja harrastajatest kuni rahvusvahelisel tasemel võistlevate sportlasteni. Käesoleval hetkel tegeleb lisaks õppe- ja teadustööle laste ning noorte motosporti arendamise läbi Eesti Motospordi Akadeemia eestvedamise.

**Teema:** "Vastupidavuse arendamine lastel ja noortel, tervisesportlastel ja tippportlastel."

**Loengu sisu:**

Vastupidavuse arendamisest erinevatel gruppidel ning vanuse ja arengu eripärast lähtuvalt rõhuasetusega lastele ja noortele, kuid samas kõrvutades seda täiskasvanute ning omakorda ka tippportlastega.