

Liikumisõpetajate sügiskool LIISÜ 2019
lektorite ja ettekannete lühitutvustus
21.-22.oktoober 2019 Ida-Virumaal, Toila



ANNA SÕÕRD

Lõpetanud Tallinna Pedagoogilise Instituudi, kehalise kasvatuseserialal (1989). Töötanud üle 20 aasta kehalise kasvatusesõpetajana Aravete Keskkoolis ja Paide Gümnaasiumis. Alates 2008.a Tabasalu Lasteaed Tibutare liikumisõpetaja ning Huvikoolis Ring treener. 2012. aasta kevadest on jaganud oma oskusi, teadmisi ja kogemusi tööst lasteaiastega erinevatel täiendõppe koolitustel. Alates 28.11.2018 omistatud meisterõpetaja kutse, tase 8.



PILLE JUUS

Õpetaja, kellele meeldib kõik, mis on seotud liikumisega. Kogu tema õppimise aeg on toimunud Tartus – Tartu 3. Keskkoolis, Tartu Pedagoogilises Koolis ja Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonnas. Edasine õppimine toimus ka tööd tehes – siis juba Tartu Waldorfkoolis ja Tartu Kunstigümnaasiumis ning jätkus Tallinna 21. Koolis ning kestab siiani koos õpilastega Haabneeme koolis, kus Pille tegutseb kehalise kasvatusesõpetajana.

Teema: „Mängud ja harjutused liikumistunnis“

Tunni sisu: Valik mängu ja harjutusi kogumikest “Kehaline kasvatus mängud ja harjutused” 3. osa (2014) “Kehaline kasvatus mängud ja harjutused” 4. osa (2017) ja “Kehaline kasvatus mängud ja harjutused” 5. osa (2019)

Kõik sügiskoolis LIISÜ osalejad saavad endale kogumiku “Kehaline kasvatus mängud ja harjutused” 5. osa (2019)



KÄRT TÕNISSON

Lõpetanud Tallinna Ülikooli, koreograafiaerialal. Vabakutseline tantsija, koreograaf, liikumis- ja tantsuõpetaja. Rocca al Mare Kooli Veskimöldre lasteaias, studio TASAPISITASAKAAL ning Püha Johannese Kooli liikumisõpetaja.

“Minu kui õpetaja roll on olla laste suunaja, keskkonna looja, kuid samal ajal ka õppija. Mind huvitab lapse liikumiskeel. Kui annan lapsele “mõned tööriistad”, avaneb temas looja, sünnib täiesti algupärane koreograafia. Märksõnad on protsess, koostöö, uurimine, otsing, avastus ning hetkes püsimise kunst”

Koolituse teema: “Padi palub tantsule” – erinevate liikumisvahendite loov kasutamine tantsulise liikumise tunnis /alusharidus ja 1.kooliaste/

Tunni sisu:

- mänguline loovtants
- mängud tantsutunnis
- tunnetus- ja usaldusharjutused
- liikumisvahendite kasutamine tantsutunnis



KAIRE ASI

Lõpetanud Tartu Ülikooli kehalise kasvatuse teaduskonna. Endine meistersportlane korvpallis. Kolmkümmend aastat töötanud liikumisõpetajana, korvpallitreenerina. Tartu lasteaia NAERUMAA liikumisõpetaja. Tartu Ülikool/Kalevi naiskonna treener.

Koolituse teema: “Tantsulisest liikumisest pallimänguni/ korvpallini” /1-2.kooliaste/

Tunni sisu:

- “5G liikumistehnika”, pallita liikumised
- “Pallimängust tantsuni ja tantsust pallimänguni”
- pörgatamise oskus ja rütmitaju
- söötmise ja püüdmise tehnika
- 1:1 mängu põhimõtted



KRISTI PAI

Lõpetanud Tallinna Pedagoogilise Seminari, koolieelse lasteasutuse õpetaja erialal (2004). Õppinud Viljandi Kultuurikolledžis tantsukunsti erialal. Võru lasteaia SÕLEKE rühma- ja tantsuõpetaja.

“Olen huvitavate ideede koguja ja arvan, et laste liikumistund peaks olema parajalt lõbus, tempokas ja huvitav. Minu moto: lasteaias peaks laps kogema armastust liikumise vastu, julgust katsetada erinevaid liikumisvahendeid, proovima tantsulist liikumist ning omandama “ausa mängu” oskused”

Koolituse teema: “Uued ideed muusika ja vahendite kasutamise kohta” /alusharidus/

Tunni sisu:

- harjutused vahenditega
- tantsuline liikumine lasteaia liikumistunni rikastamiseks (võtta kaasa isiklik mälupulk)



KARIN PÄRTEIL

Lõpetanud Tallinna Ülikooli, kehakultuuri erialal (1982). Meistersportlane võrkpallis. Vesiaeroobika treener. Kallavere keskkooli inimeseõpetuse ja kehalise kasvatuses õpetaja.

Koolituse teema: “PALLILAHING - algklassidele kohandatud lihtne ja köitev mäng”

Tunni sisu:

- Lustlikud viske- ja püüdmisharjutused tunni algusosas
- Reaktsioon, koordineerimine / erinevad liikumistehnikad
- Ülaltsöödu ABC - juurdeviivad harjutused, tehnika, viimistlemine
- “Pallilahingu” taktika, reeglid, punktiarvestus, läbimäng, turniir



KÄTLIN ERKMAN

Lõpetanud Tallinna Ülikooli, kehakultuuri erialal (2008). Endine meistersportlane korvpallis. Kirglik täiskasvanute rühmatreeningute- ja personaaltreener, liikumisõpetaja Tori Lasteaias.

Koolituse teema: “Lihashoolduse tund” - rullmassaaž”
/õpetaja rekreatsioon/

Tunni sisu:

- rullmassaaži universaalsus
- lihaskonna ja terve keha ainevahetuse parandamine
- üleliigsest lihaspingest tingitud vigastuste ennetamine
- *foamroller*, pall - abivahendid sidekõõluste (fastsiate) treenimiseks
- venituse ja massaaži kaudu lihase ning sidekoelise struktuuri normipärase funktsiooni taastamine

“Kehaline aktiivsus on tänapäeval tervise, aktiivse sotsiaalse osalemise ning elukvaliteedi eelduseks. Treeneril on kandev roll tervislike eluviiside väärtustamisel ja populariseerimisel ning minul on unikaalne võimalus pakkuda seda pea kõige pisemates kuni eakateni”



MEELIS MÄEKALLE

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

“Olen jooksnud terve oma elu; osalen rahvajooksudel, läbinud ühe poolmaratoni

ja 7 täismaratoni. Joosta on mõnus!”

Teema: “Tervisejooksu ABC ja hommikvõimlemine”

- hommikune ringutamise ja virgutusvõimlemine
- jooks Toila pargis
- “jooksja” venitusharjutused
- “Tervitame uut tegusat päeva. Ära ole topis, liiguta end!”

Koolituse teema: „Lustakad liikumistunnid muusikaga”

Tunni sisu: Muusika loob rõõmsa meeleolu ja paneb jala tatsuma. Tuleb kuulata muusikat ja õigeaegselt tabada rütmi. Muusika annab loovuse ja loovus paneb sind liikuma. Ole liblikas või karu, liikuda on ikka maru! Väga praktiline tegevus, kõik liiguvad kaasa



LIIS PÄID

Discgolfiga olen tegelenud alates 2014 aastast, tõsisemalt hakkasin mängima 2016. Peale discgolfi olen tegelenud ujumise ja jalgpalliga ja natuke korvpalli ja käsipalliga.



MARTIN ROTMEISTER

Discgolfiga on tegelenud alates 2011 aastast, 2-kordne Eesti Meister + hulganisti muid tiitleid. Peale discgolfi on tegelenud võrkpalli, sulgpalli, bowlingu ja rattaspordiga.

Teema: „Discgolfi mängust”

Tunni sisu:

- Soojendus discgolfi ketastega:

ketas käes - ringid üle pea
ketta edasi andmine kahe käega - küljed soojaks

ketas käes - auto sõit (roolimine)

puusaringid jms soojendus

- Tasakaalu säilitamine - ketas on pea peal, erinevad liikumised
- Teatevõistlused
- Täpsusvise
- Rollimine



MARTIN MOOSES

Martin on lõpetanud 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.

Teema: *Liikumise olulisus lapse ja noorukieas.*

Loengu sisu: Loengus käsitleme, miks ja kui palju vajavad lapsed liikumist ning mis võib juhtuda, kui liigutakse vähem. Kuidas saab seda kõike toetada liikumisõpetus?