

Liikumisõpetajate suvekool LIISU 2019
lektorite ja ettekannete lühitutvustus
17.-18. juuni 2019 Jõulumäe Tervisespordikeskus



KÄRT TÕNISSON

Lõpetanud Tallinna Ülikooli, koreograafia erialal. Vabakutseline tantsija, koreograaf, liikumis- ja tantsuõpetaja. Rocca al Mare Kooli Veskimõldre lasteaia, stuudio 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



KATRIN RÕÕMUSOKS

Liikumisõpetaja Tallinna lasteaia **PALLIPÖNN**. Läbinud laste jooga õpetajakoolituse (2016), Kundalini jooga õpetajakoolituse ja “Childplay Yoga” koolituse (2018). *“Tänu joogale olen muutunud eneseteadlikumaks, rahulikumaks ja tasakaalukamaks. Saavutanud parema kontakti oma keha ja meeltga. Jõudnud äratundmiseni - kes ma olen ja kuhu olen teel. Positiivsest mõjust lähtudes, soovitan joogat ka lastele. Eesmärk - säilitada lapse sisemine tasakaal ning enesega rahulolu tänapäeva kiires elutempos”*

Koolituse teema: *“Jooga lasteaia liikumisõpetuses”*

Tunni sisu:

- harjutused tasakaalu-, keskendumis- ja lõdvestamisoskuse arendamiseks
- soovitatavad harjutused tunni algus- ja lõpuosasse
- kuidas õpetada lapsi rahunema



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)
-



ULVI EENMAA

Lõpetanud Tallinna Pedagoogilise Instituudi, kehalise kasvatuse erialal (1985). Ernst Idla liikumisõpetuse metoodik-õpetaja. Rühmaõpetaja Tallinna TUULE lasteaias.

“Kõikides lasteaedades ja koolides pole häid tingimusi liikumistundide läbiviimiseks. Samas on liikumisõpetus ja -kasvatus lapse üldise arengu seisukohalt väga oluline. Tahan julgustada õpetajaid kasutama lihtsaid võtteid nii õues, kui toas; tegevusi, mis arendavad lapse vaimset-, emotsionaalset ja füüsilist arengut alates 2.eluaastast”

Koolituse teema: “Väikelaste liikumisrõõmu kujundamine Ernst Idla meetodit kasutades” /alusharidus/

Tunni sisu:

- dünaamika - Idla laste liikumisõpetuse alustala
- pall kui Idla liikumisõpetuse peamine abivahend
- ruumitaju ergutamine - liikumised ringis, kolonnis, viirus
- Idla laste liikumise originaalmuusika (võtta kaasa isiklik mälu-pulk)
- keele ja kõne arendamine liikumise kaudu



MARGE ALMRE

Lõpetanud Tartu Ülikooli, kehakultuuri erialal (2007). Tarvastu Gümnaasiumi kehalise kasvatuse õpetaja, ringijuhendaja.

MARGUS IGGA

Lõpetanud Tartu Ülikooli, kehakultuuri erialal (2000). Tarvastu Gümnaasiumi kehalise kasvatuse õpetaja. Tippi-treener kergejõustikus/kõrgushüpe.

“Seoses meie Tarvastu Gümnaasiumi võimla remondiga 2016 (sügis) - 2017 (kevad), toimusid meie kehalise kasvatuse tunnid peamiselt õues. Discgolf kujunes tookord õpilaste seas põhiliseks liikumismänguks. Seda mängiti “iga ilmaga”

Koolituse teema: “Discgolfi harjutused liikumisõpetuse tunnis” / 1-2.kooliaste/

Tunni sisu:

- discgolfi näidistund
- mängulisus ja põnevus discgolfis
- discgolfi kui tervisespordiala - “elukestvus” ning lihtsus

KARIN PÄRTEL



Lõpetanud Tallinna Ülikooli, kehakultuuri erialal (1982). Meistersportlane võrkpallis. Vesiaeroobika treener. Kallavere keskkooli inimeseõpetuse ja kehalise kasvatuse 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
- “Pallilahing” 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 sidekirmete (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”



KAURI MITT

Lõpetanud Tallinna Ülikooli kehakultuuri erialal. Paikuse lasteaia liikumisõpetaja. Maadlusklubi LEO treener.

Koolituse teema: "Kontaktharjutused ja liikumismängud" /alusharidus/

Tunni sisu:

- juurdeviivad harjutused ja ettevalmistavad tegevused maadlusele/judole
- kontaktharjutuste olulisus lapse sotsiaalse ja vaimse tervise aspektist
- kuidas eristada müramist kaklemisest, mis on müramisõpetus/müramismängud
- laste kiirust ja jõudu arendavad harjutused abivahenditeta

ELA VULLA



Lõpetanud Tallinna Pedagoogilise Seminari lasteaiaõpetaja erialal (2002). Liikumisõpetaja Tapa lasteaias PISIPÖNN. *"Vabal ajal armastan lapsega toimetada, toredate tapakatega saalihokit mängida, joosta. Jooks on minu elus olulisel kohal juba 18 aastat. Jooksen nii treeningu, kui ka meditatsiooni eesmärgil - jooksmise ajal saab palju asju läbi mõelda ning vahel saabuvad just joostes uued head mõtted"*



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!"

Ela ja Meelise koolituse teema: "Tervisejooksu ABC ja hommikvõimlemine" / õpetaja rekreatsioon/

- hommikune ringutamine ja virgutusvõimlemine
- jooks Jõulumäe metsarajal umbes 5 km (erineva tempoga rühmad)
- "jooksja" venitusharjutused
- *"Tervitame uut tegusat päeva. Ära ole topis, liiguta end!"*



JAREK MÄESTU

Jarek Mäestu töötab Tartu Ülikoolis, sporditeaduste ja füsioteraapia instituudis. Tema põhilisteks uuringusuundateks on treeningteadused, spordifüsioloogia ning liikumise mõju tervisele. Ta on treeningu-tesitimise alast koostööd teinud nii Eesti sõudekoondisega, aga rohkemal-vähemal määral ka teiste Eesti sportlaste ja alaliitudega. Jarek Mäestu kuulub ka Eesti Andidopingu distsiplinaarkomisjoni.

Loengu 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?