



# III KOOLIASTE

## KIII L1 Aktiivtöö: SOOJENDUS- JA VENITUSHARJUTUSED

**Soovituslik aeg:** 15 minutit ülesande selgitamiseks ning edaspidi 5 minutit tunni alguses ja 5 minutit tunni lõpus.

**Ainetunnid ja teemad:**

- Kehaline kasvatus: teadmised iseseisvaks harjutamiseks.

**Eeldatavad õpitulemused:**

- Õpilane oskab valida ja sooritada õpetaja juhendamisel soojendus- ja venitusharjutusi kehalisel liikumisel.



**Infoks:** regulaarne venitusharjutuste sooritamine on meile vajalik kehalise töövõime suurendamiseks, taastumisprotsesside kiirendamiseks ja keha pingetest vabastamiseks – seega tervise tugevdamiseks. Treeningueelne soojendusharjutuste sooritamine hoiab ära vigastuste tekkimise ning liigese- ja lihasvalud. Õpilastel peaks kujunema harjumus enne ja pärast iga liikumistundi või treeningut viia läbi kogu keha hõlmav soojendus- ja venitusharjutuste kompleks.



**Loe ka:**

Jalak, R., Lusmägi, P. (2010). Liikumise ja spordi ABC.

Jalak, R., Neissaar, I. (2008). Jõu- ja venitusharjutusi igaühele. Eesti Olümpiakomitee

<http://liigume.ee/sinu-treener/venitusharjutused-87/pohitoed/>

## Töökäik:

- Tutvustage õpilastele venitus- ja soojendusharjutuste tähtsust organismile. Näidake ette ja tehke koos läbi suuremate lihasgruppide venitusharjutused.
- Esitage õppeperioodi kehalise kasvatus tundide graafik. Iga õpilane saab vastutuse ühe tunni alguse soojendusharjutuste või tunni lõpus tehtavate venituste läbiviimise eest.
- Andke õpilastele ülesanne tutvuda erialase kirjandusega (Jalak, R., Neissaar, I. (2008). Jõu- ja venitusharjutused igaühele. Eesti Olümpiakomitee) ning valmistada iseseisvalt ette vastavate harjutuste kava (võimlemine või venitamine).
- Andke õpilastele ülesandeks esitada oma kava kirjalikult eelneval tunnil, et õpetaja saaks harjutused üle vaadata, nende sobivust hinnata ning anda koostajale tagasisidet.
- Kokkulepitud perioodi jooksul alustab iga tundi üks õpilane 5-minutilise soojendusvõimlemisega ning tunni lõpetab teine õpilane venitusharjutustega. Õpilased peaksid harjutuste juurde jagama ka selgitusi, kuhu piirkonda konkreetne harjutus mõjub, miks selline harjutus on valitud jne. Jälgige, et harjutusi tehtaks metoodiliselt korrektselt, ja vajadusel juhendage.



**Idee:** õpetaja või kaasõpilane filmib harjutusvara üles, hiljem vaadatakse neid klassiruumis ühiselt ning analüüsitakse, millisele lihasele see mõjus, kas harjutust sooritati metoodiliselt õigesti ning milliseid harjutusi saaks veel samale lihasgrupile teha.



**Idee:** harjutusi võib kasutada lihtsustatud kujul ka II kooliastmes.