



KII L5 Aktiivtöö: KOORDINATSIOONIHARJUTUS

Soovituslik aeg: 10 minutit.

Ainetunnid ja teemad:

- **Kehaline kasvatus:** kehalised võimed.
- **Inimeseõpetus:** oma võimete määramine.

Lõimingu võimalused: teised ainetunnid.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane sooritab koordineerimisharjutuse kombinatsiooni.
- Õpilane annab hinnangu oma harjutuse sooritusele.

Vajalikud vahendid: töölehed "Kordineerimisharjutused" või dataprojektor ja ekraan.



Infoks: kordineerimise iseloomustab inimese oskus kasutada kehaosasid ja meeleelundeid koos, et saavutada sujuv efektiivne liigutus. Järgnevat kordineerimisharjutust sobib teha ka klassiruumis õpilaste ergutamiseks ja näitlikustamiseks, kuidas liigutus- ja mõttetevõime on omavahel tihedalt seotud. Seega on seda tüüpi harjutuste sooritamise ka väsitav, kuna vajab head keskendumist ja pingsat mõtlemist.

Töökäik:

- Õpetaja näitab harjutust klassiruumis ekraanil või jagab õpilastele töölehed.
- Õpilased püüavad iseseisvalt harjutuse käigust aru saada ja seda sooritada.
- Õpilased näitavad harjutust.
- Ühine harjutuse sooritamise koos õpetaja ja kogu klassiga.
- Õpilane mõtleb, kas see harjutus oli tema jaoks kerge või raske, ja põhjendab seda.

KII L5 Tööleht: KOORDINATSIOONIHARJUTUSED

Loe järgmisi tegevusi ja soorita neid. Lõpuks püüa sooritada etteantud tegevus peast.

Takt	Liikumine
1. takt	a) hüppega harkseis, parem käsi ette, vasak kõrvale b) hüppega algseis, käed alla c) hüppega harkseis, vasak käsi ette, parem kõrvale d) hüppega algseis, käed alla
2. takt	a) samm vasakuga ette, käed õlgadele b) samm paremaga ette, käed üles c) samm vasakuga ette, parem käsi kõrvalt alla d) samm paremaga ette, vasak käsi kõrvalt alla
3. takt	a) hüppega harkseis, käed ette b) hüppega algseis, käed alla c) hüppega kääkseis, käed kõrvale d) hüppega algseis, käed alla
4. takt	a) samm vasakuga taha, käed õlgadele b) samm paremaga taha c) samm vasakuga taha, käed kõrvale d) samm paremaga juurde, käed alla

Kokkuvõte: Koordinatsiooniharjutuse sooritamine oli minu jaoks KERGE/RASKE, sest.....

.....

.....

.....

.....