

KI L4 Aktiivtöö: STAATILISE TASAKAALU HINDAMINE

Soovituslik aeg: 15 minutit.

Ainetunnid ja teemad:

- **Kehaline kasvatus:** oma sooritusele hinnangu andmine.

Lõimingu võimalused: inimeseõpetus.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane sooritab staatilisi tasakaaluharjutusi poomil.
- Õpilane annab hinnangu oma tasakaaluharjutuste sooritusele.

Vajalikud vahendid: võimlemispingid või poom, töölehed "Tasakaalu hindamine", pliitsid.



Infoks: tasakaalu hoidmine on väga oluline nii igapäevastes tegevuses kui ka liikumisharrastusega seotud tegevustes. Tasakaalu on vaja nii liikumisel kui ka seismisel. Näide staatiliste (ehk seismise) tasakaaluharjutuste ülesande sooritamislehest nooremale kooliastmele on esitatud töölehel. Harjutused on mõeldud sooritamiseks madalal poomil. Õpilase ülesandeks on märkida, kas ta sooritas ette antud harjutuse või mitte. Samu harjutusi sobib teha ka võimlemispingil. Kui harjutused on laial pinnal sooritatud, siis järgnevas sammuks on teha neid ümberpööratud võimlemispingil. Vanemate õpilastega on harjutuste hulk suurem, poomi kõrgus kõrgem ja harjutused raskemad, kuid oluline on, et harjutuste järjestamisel järgitakse põhimõtet lihtsamalt keerulisemale.

Töökäik:

- Õpetaja tutvustab õpilastele tasakaaluharjutusi ja jagab neile kätte töölehed.
- Õpilased jagavad ennast rühmadesse. Iga rühm jaotub ühe poomi või võimlemispingi juurde ja sooritab harjutusi töölehel toodud kirjelduste järgi.
- Pärast harjutuste sooritamist näitavad õpilased teistele enda poolt mõeldud harjutusi.
- Õpilased teevad kokkuvõtte, millised harjutused tulid neil hästi välja, millised vajavad harjutamist.
- Järgneb ühine arutelu ja kokkuvõtete tegemine õpetajaga.



KI L4 Tööleht: TASAKAALU HINDAMINE

Soorita järgnevad harjutused poomil ja märgi näoga, kas sa sooritasid nimetatud harjutuse või mitte. Iga harjutuse sooritamiseks on sul 3 katset.



– sooritasin



– ei sooritanud

POOMIHARJUTUSTE ÜLESANNETE LEHT

Nimi

Klass

Joonista, 😊 kui sa sooritasid harjutuse.
 Joonista, ☹️ kui sa ei sooritanud harjutust.

HARJUTUSE KIRJELDUS Ma olen suuteline:

- Hoidma tasakaalu poomil kahel jalal seistes 10 sekundit.
- Istuma poomil ja hoidma asendit 10 sekundit.
- Seisma poomil ja seejärel istuma.
- Seistes poomil tõstma käed üle oma pea ja hoidma asendit 10 sekundit.
- Hoidma poomil tasakaalu, seistes ühel jalal 10 sekundit.
- Püüdma poomil seistes kaaslast visatud palli 5 korda.
- Viskama poomil seistes kaaslastele palli 5 korda.
- Seisma poomil liivakott pea peal 10 sekundit.

MINU MÕELDUD TASAKAALUHARJUTUSED POOMIL:

- 1)
- 2)
- 3)

Kokkuvõte

Minu jaoks oli raske harjutus

Mul tuli hästi välja harjutus

Peaaegu veel harjutama

Kõige rohkem meeldis mulle