

## KI L5 Aktiivtöö: KIIRUSHARJUTUSED

**Soovituslik aeg:** 10 minutit

**Ainetunnid ja teemad:**

- **Kehaline kasvatus:** kehalised võimed.

**Lõimingu võimalused:** inimeseõpetus, loodusõpetus.

**Eeldatavad õpitulemused:**

- Õpilane sooritab erinevaid kiirust nõudvaid liikumisi.
- Õpilane teab, mis on reaktsioonikiirus, liikumiskiirus, kiirendusjooks ja üksikliigutuse kiirus.

**Vajalikud vahendid:** vile.



**Infoks:** kiiruse eri vormide alla kuuluvad jooksukiirus, stardikiirendus, spurdid, distantikiiruse säilitamine, reaktsioonikiirus ja üksikliigutuse kiirus. Töölehel on toodud näiteid kiiruse eri vormide harjutustest. Töölehel toodud harjutusi sobib teha erinevates liikumise temaatikaga seotud tundides (nt õuesõpe loodusõpetuses) ja seostada igapäevase eluga – nt õpilased mõtlevad, kus igapäevastes olukordades on neil kiirust vaja.

## Töökäik:

- Õpilased mõtlevad igapäevaste olukordade peale, kus on neil vaja kasutada kiiruse eri vorme.
- Õpetaja annab õpilastele juhiseid erinevate kiirusharjutuste sooritamiseks.
- Paarisharjutuseks võtavad õpilased paardesse ja hiljem mõtlevad ühiselt veel harjutusi kiiruse arendamiseks.



## KI L5 Tööleht: KIIRUSHARJUTUSED

Õpilased mõtlevad, millistes igapäevastes olukordades on neil vaja:

- liikuda võimalikult kiiresti;
- reageerida võimalikult kiiresti;
- teha kiiresti mingi liigutus.

Õpetaja annab õpilastele järgmised juhised:

- Kujutle, et keegi ajab sind taga ja sa ei taha, et ta su kätte saaks. Esimese vilega (signaaliga) hakkab ta sind taga ajama ja teise vilega jääd seisma.
- Kujutle, et jalutad koeraga, kes näeb kaugemal teist koera ja tõmbab ennast rihmast lahti. Jookse nii, et saad koera enne kätte, kui ta jõuab teise koerani.
- Leppige paarilisega kokku, kes keda taga hakkab ajama. Seejärel minge erinevatesse saali otstesse joone taha, nägudega vastamisi. Signaali peale hakake rahulikus tempos liikuma üksteisele vastu. Kui kuulete uut signaali, hakkab tagaajaja teist paarilist taga ajama. Paariline pöörab ringi ja jookseb nii kiiresti kui saab oma joone taha.
- Õpilased mõtlevad ise harjutuse kiiruse arendamiseks.