

KI L6 Aktiivtöö: LIIKUMISSUUNA MUUTMINE

Soovituslik aeg: 45 minutit.

Ainetunnid ja teemad:

- **Kehaline kasvatus:** kehalised võimed.

Lõimingu võimalused: inimeseõpetus, loodusõpetus.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane oskab planeerida liikumissuunda nõudvaid radasid ja neid seostada igapäevaste olukordadega.
- Õpilane sooritab liikumissuuna muutuste harjutusi.

Vajalikud vahendid: töölehed "Erinevad liikumissuunad", pliiatsid, koonused.



Infoks: keha liikumissuuna muutmise harjutustena sobib õpilastele anda ülesandeks mõelda eri liikumissuundade peale, lasta neil need paberile joonistada ja hiljem lasta rajad maha märkida võimlasse või õuealale. Siis on nende ülesandeks rajad läbida erineva liikumisviisi, -kiiruse ja vahenditega (põrgatades palli, kõksides palli reketiga). Õpilased mõtlevad ka, millistes igapäevaelu olukordades vajavad nad liikumissuuna muutmistega seotud liikumisi.

Töökäik:

- Õpilased joonistavad töölehele erinevaid liikumissuundasid.
- Õuealal või võimlas märgivad nad need rajad maha, kasutades koonuseid. Alustatakse esimesest rajast ja liigutakse läbi ka teiste rajad.
- Eri radade läbimiseks kasutatakse eri temposid ja liikumisviise.
- Järgneb arutelu, millistes igapäevastes olukordades on vaja liikuda liikumissuunda muutes.



KI L6 Tööleht: ERINEVAD LIIKUMISSUUNAD

Mõttele eri liikumissuundade peale ja joonista neid allpool toodud töölehele. Liikumisteed märgi hiljem koonustega õuealale või võimlasse ja läbi need.

Ülesande kirjeldus	Joonis
Ühenda numbrid ja sa saad liikumistee, mida hiljem hakkad läbima.	
Joonista siia liikumistee, kus sa pead pöörama nii vasakule kui ka paremale.	
Joonista siia liikumistee, kus oleks sees kurvid.	
Joonista siia liikumistee, kus pärast mitmeid pöördeid jõuad tagasi algpunkti.	
Joonista siia liikumistee, mida on sinu jaoks kõige põnevam läbida.	
Joonista siia oma liikumistee kodust kooli.	
Joonista siia oma liikumistee vahetunnis.	