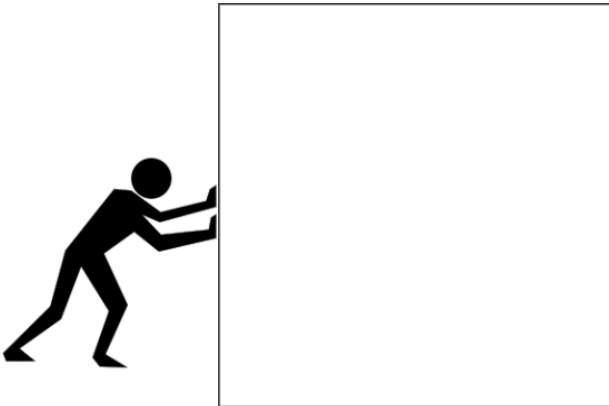


## TÖÖLEHT “KUIDAS MEIE KEHA LIIGUTAMINE MEIE AJU AITAB?”

Tänapäeval veedame palju rohkem aega nii, et hoiame oma keha paigal ja liigutame mõtteid. Teame aga seda, et tegelikult vajab meie keha liigutamist ka just selle jaoks, et hoida heas vormis lisaks kehale ka oma mälu, tähelepanu ja kõike muud, mis vaimse tervisega seotud. Selles e-tunnis õpime, kuidas nutikalt liigutada.

### ENNE OTSEÜLEKANNET

Joonista kasti sisse pilt, mis kujutab sind keha liigutamises (nt jooksmine, hüppamine, tantsimine). Kasti kõrvale kirjuta, kuidas sa end tunned, kui sa seda tegevust teed.



Kuidas mina ennast liigutades tunnen?

.....

.....

.....

.....

### PÄRAST OTSEÜLEKANNET

1) Õpetaja paneb klassiruumis muusika mängima. Liigu ruumis ringi, võid soovi korral ka tantsida. Kui muusika vaikib, siis ütleb õpetaja ühe kehaosa ning sina pead võimalikult kiiresti otsima vaba tooli ning leidma nimetatud kehaosa ja tooliga kontakti.



2) Looge 3-4-liikmelistes rühmades liikumiskava. Kavas peab olema 5 erinevat liikumisharjutust, mida on võimalik klassiruumis teha. Mõelge esmalt teema, mille põhjal enda kava loote, nt teema “robotid” ja kõik viis harjutust on erinevad viisid, kuidas robot saab ennast liigutada. Pange igale harjutusele ka oma nimi. Olge loovad ja mõelge erinevaid lõbusaid liikumisampse. Esitlege oma kava teistele klassikaaslastele.

**MEIE RÜHMA KAVA TEEMA:** .....

Harjutus 1: .....

Harjutus 2: .....

Harjutus 3: .....

Harjutus 4: .....

Harjutus 5: .....

### LISAÜLESANNE: LUUA KLASSI LIIKUMISKALENDER

Iga õpilane saab endale väikese paberlipiku, kuhu ta paneb kirja ühe liikumisega seotud harjutuse või mõtte, nt loomade karneval - 1 minuti jooksul liiguvad kõik mõne looma moodi ringi vms. Kõik lipikud kogutakse kokku ja kleebitakse liikumiskalendrisse. Iga päev, kui liigutus on tehtud võib selle ära tähistada. Kui terve kuu on harjutusi regulaarselt tehtud võib kogu klass seda ühiselt tähistada.