

TUNNIKAVA #503

Tunni teema:	Kuidas meie keha liigutamine meie aju aitab?		
Külalisõpetaja:	Kärt Tõnisson , liikumisõpetaja ja tantsija-koreograaf		
Õpilased:	4.–6. klass		
Tunni õpieesmärk:	Õpilane teab, kuidas liikumine meie aju arengut toetab ning oskab nutikalt liigutada.		
Seos RÕK-iga:	Vaimne ja füüsiline tervis ning ohutus		
45-minutilise tunni ülesehitus:			
5 min	15 + 5 min	20 min	
ettevalmistus ja häälestus	ülekanne + küsimused külalisõpetajale	õpilaste iseseisev töö klassis	
Tunni teema taust:	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.		
Häälestus:	Õpilastel tuleb joonistada pilt, millel nad kujutavad ennast mingit liigutust tegemas, nt jookseb, hüppab, tantsib vms. Pildi kõrvale kirjutada, kuidas ta ennast tunneb, kui seda tegevust teeb.		
Õpilaste iseseisev töö:	<p>1. Õpetaja paneb klassiruumis muusika mängima.</p> <p>2. Õpilased peavad klassiruumis muusika mängimise ajal ringi liikuma.</p> <p>3. Kui muusika vaikib, siis ütleb õpetaja ühe kehaosa ning õpilane peab võimalikult kiiresti leidma vaba tooli ning leidma nimetatud kehaosa ja tooliga kontakti, nt kõrv - õpilane toetab kuidagi kõrva vastu tooli seljatuge vms.</p> <p>2) Luua 3-4-liikmelistes rühmades liikumiskava. Kavas peab olema 5 erinevat liikumisharjutust, mida on võimalik klassiruumis teha. Mõelda teema, mille põhjal kava luua, nt teema "robotid" ja kõik viis harjutust on erinevad viisid, kuidas robot saab ennast liigutada. Panna igale harjutusele ka oma nimi. Rühmad võiksid oma kavasid ka teistele klassikaaslastele esitleda.</p> <p>MEIE RÜHMMA KAVA TEEMA: Harjutus 1: Harjutus 2: Harjutus 3: Harjutus 4: Harjutus 5:</p> <p>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. Lipikud kogutakse kokku ja kleebitakse liikumiskalendrisse (tühi liikumiskalendri põhi on materjalidega kaasas). Iga päev, kui liigutus on tehtud võib selle ära tähistada. Kui terve kuu on harjutusi regulaarselt tehtud võib kogu klass seda ühiselt tähistada.</p>		