

TUNNIKAVA #504

Tunni teema:	Miks meie vaim ja meel liigutamist vajavad?
Külalisõpetaja:	Kärt Tõnisson, liikumisõpetaja ja tantsija-koreograaf
Õpilased:	10.–12. klass
Tunni õpieesmärk:	Õpilane teab, kuidas liikumine saab tema eneseteadlikkust toetada ning oskab ennast vaimselt vormis hoida.
Seos RÕK-iga:	Vaimne ja füüsiline tervis ning ohutus
45-minutilise tunni ülesehitus:	
5 min ettevalmistus ja häälestus	20 + 5 min ülekanne + küsimused külalisõpetajale
	15 min 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 saab liikumine eneseteadlikkust toetada ning õpime märkama ja muutma oma kehaasendit.
Häälestus:	Paluda õpilastele püsti seista. Seejärel hakata ükshaaval nimetama erinevaid sündmusi, nt <i>riigikogu valimised, maantee remont, äikesetorm, klassiekskursioon, vabariigi aastapäev, aktsiisitõus, koristamistalgud, olümpiamängud, teatrietendus, suvevaheaeg, riigieksamid, jaanipäev, kliimasoojenemine, laulu- ja tantsupidu</i> (sündmuseid võib vabalt muuta, siin on toodud juhuslik valik). Kui õpilased tunnevad, et nimetatud sündmus on kuidagi neist sõltuv, siis peavad nad liikuma. Kui nad tunnevad, et see sündmus neist ei sõltu, siis jäävad nad paigale. Õpilased võivad liikuda nt sammu ette, taha, kõrvale vms.
Õpilaste iseseisev töö:	<p>1) Õpilased kirjutavad paberile enda jaoks ühe väga olulise, eksistentsiaalse, humoorika või kentsaka küsimuse, nt Mis on elu mõte?, Miks on alati kõigeks nii vähe aega? vms. * Paberiks võib kasutada näiteks töölehe alumist tühja osa.</p> <p>2) Kõik kagardavad oma küsimusega paberi paberballiks.</p> <p>3) Seejärel paneb õpetaja käima muusika, mille ajal hakatakse paberpalle igas suunas viskama. Mahakukkunud pallid korjatakse üles ja visatakse neid edasi. Pallide viskamine lõppeb siis, kui õpetaja muusika kinni paneb. Muusika mängimise pikkust võib ise valida.</p> <p>4) Kui muusika on vaikseks jäänud, siis peab õpilane leidma endale kõige lähemal oleva paberballi. Õpetaja nimetab, kes oma paberballi avab, seal kirjas oleva küsimuse ette loeb ja sellele vastab. Vastaja valib, kes järgmisena oma küsimuse ette loeb.</p> <p>5) Kui kolm õpilast on küsimused ette lugenud, siis võib uuesti muusika käima panna ja lasta paberballidel taas lennata ja tegevust korrata.</p> <p>LISAÜLESANNE: LUUA KLASSI LIIKUMISKALENDER Õpilastele jagatakse väikesed paberlipikud, kuhu nad panevad kirja ühe liikumisülesande või liikumisega seotud mõtte, nt spordi eri - vali üks spordiala ja imiteeri ühe minuti jooksul valitud spordiala liigutusi, 1 minut vaikust koos oma hingamise jälgimisega 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>