

TUNNIKAVA #506

Tunni teema:	Miks meie vaim ja meel liigutamist vajavad?
Külastisõpetaja:	Kärt Tõnisson , liikumisõpetaja ja tantsija-koreograaf
Õpilased:	7.–9. klass
Tunni õpieesmärk:	Õpilane teab, kuidas ümbritsev keskkond meid mõjutab ja kuidas mõjutame meie keskkonda.
Seos RÕK-iga:	Vaimne ja füüsiline tervis ning ohutus
45-minutilise tunni ülesehitus:	
8 min ettevalmistus ja häälestus	20 min ülekanne
	17 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 ümbritsev keskkond meid mõjutab ja kuidas mõjutame meie keskkonda.
Häälestus:	Valida oma kotist üks ese, mis sind kõnetab. Uuri oma eset: milline on selle kuju, materjal - on see pehme, sile, krobeline, tugev, habras jne. Aseta valitud ese enda ette maha ja proovi selle kuju võtta. Muuda oma eseme asetust ning seejärel proovi uuesti eseme kuju võtta.
Õpilaste iseseisev töö:	<p>Enese ja klassikaaslaste peegeldamine:</p> <p>1) Iga õpilane peab mõtlema välja ühe liigutuse, mis peegeldab ja iseloomustab teda kõige paremini.</p> <p>2) Seejärel hakkavad õpilased klassiruumis läbisegi liikuma ja ennast teistele klassikaaslastele tutvustama. Kui õpilane kellegagi kohtub, siis ütleb ta oma nime ja teeb oma liigutuse. Vastu saab ta kaaslaste liigutuse ja nime, millega õpilane liigub järgmise klassikaaslase juurde. Seega läheb iga õpilase nimi ja liigutus klassis rändama ja tuleb meelde jätta oma kaaslaste liigutusi ja neid edasi peegeldada.</p> <p>LISAÜLESANNE: LUUA KLASSI LIIKUMISKALENDER</p> <p>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>