

Lugupeetud kehalise kasvatus õpetaja!

Teie käes on kehalise kasvatus metoodiline vihik, mis sisaldab näidistunnikonspekte ja töölehti. Need on mõeldud eelkõige selleks, et toetada vene kooli õpetajat ja ka õpilasi eestikeelsele õppele ülemineku etapil. Uus olukord toob kaasa stressi, kõhklosti ja küsimusi. Kas teises keeles õpetades tuleb tunde kuidagi eriliselt kavandada? Kuidas tulevad õpilased toime teises keeles õppimisega? Kuidas tuleb õpetaja sel ajal toime nii keele, aine kui ka õpioskuste arendamisega, klassi ohjamise ja motiveerimisega? Sellises olukorras võivad mudelid ja eeskujud, aga tihti ka lihtsalt teadmine, kuidas teised seda teevad, pakkuda kindlustunnet.

Kehaline kasvatus on õppeaine, mis enamasti koosneb praktilistest tegevustest. Tunnid on aga tulemuslikumad, kui õpilastel on õpetatava teema kohta piisavalt teoreetilisi teadmisi. Enamikku teoreetilistest teadmistest õpetatakse ja süvendatakse praktilistes tundides, kus õpilased õpivad spordialade oskussõnu ning kehalise kasvatus ja spordi üldmõisteid. Õpilastele selgitatakse harjutuste sooritamise vältel nende mõju erinevatele lihasrühmadele ning harjutuste tegemise põhimõtteid ja õiget tehnikat. Lisaks nimetatule on riiklikus õppekavas kirjas teemad, mis arendavad õpilaste üldist silmaringi ning on vajalikud, et edaspidises elus paremini hakkama saada.

Spordiajalugu, sport ise, kui aus mäng, doping ja teised spordiliikumisega seonduvad teemad nõuavad üldjuhul kehalise kasvatuses eraldi tunde või tunniosi. Teoreetilised tunnid või tunniosad võivad olla loengud, arutelud, sporditeemalised ülesanded teistes ainetundides. Suurvõistlusi tutvustavad stendid, spordialasid või sportlasi tutvustavad väljapanekud, koolisiseseid võistlusi kajastavad ning tervislikke eluviise kajastavad stendid. Õppestendide koostamine ja ülespanek on jõukohane õpilastelegi, kes võivad seda teha näiteks kehalises kasvatuses arvestustööna. Selleks sobivad kirjalikud tööd, töölehed, õppevideod, tunnivälised üritused (kooli olümpiamängud, maastikumäng). Kindlasti ei ole need ainukesed võimalused, kuid loodame, et õpetajad leiavad ka siit midagi, mida edasi arendada ja oma kooli võimalustele kohandada.

Õppematerjalide mapis on 15 näidistunnikonspekti ja 30 töölehte gümnaasiumi 10. klassile. Riikliku õppekava järgi on gümnaasiumis kohustuslike kursuste arv 6. Olime sattunud üsna raske valiku ette, mis põhimõttel teemasid valida ja milliseid neist eelistada. Jõudsime otsusele, et otstarbekas oleks pakkuda mitmekülgseid võimalusi ja valik langes kergejõustikule ning pallimängudele. Gümnaasiumi kehalise kasvatus tundides täiustatakse kehaliste harjutuste tegemise oskust, õpilased omandavad iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke lisateadmisi. Gümnaasiumis õpitakse kehakultuuri käsitlema osana ühiskonna kultuurist, jätkatakse arusaamade süvendamist lähtudes tervislikust eluviisist. Koolis saadud spordiürituste organiseerimise kogemused süvendavad huvi võistlusspordi vastu, laiendavad õpilase vaba aja harrastuste ringi. Huvi oma kehalise ja motoorse arengu vastu ja oskus seda jälgida ja analüüsida, võimaldab õpilasel teadlikult kavandada oma tervisesporditegevust ja parandada sihipäraselt oma kehalist võimekust ka pärast gümnaasiumi lõpetamist. Gümnaasiumi lõpetaja valdab määrustepäraselt õpitud kergejõustikualasid, suudab mängida võistlusmääruste kohaselt õpitud sportmänge. Õppematerjali autorid rõhutavad, et käesolevad õppevahendid on mõeldud ja koostatud eesmärgiga innustada ja julgustada vene õppekeelega kooli õpetajat edaspidiseks iseseisvaks tööks vajalike tunnikonspektide ja töölehtede koostamiseks antud väljaandes katmata jäänud teemade kohta. Õppematerjali autorid loodavad, et laiendatud allikate valik aitab kaasata vene kooli gümnaasisti eestikeelsesesse kultuuriruumi. Kõikides näidistunnikonspektides on viited allikatele olemas. Sport aitab tegutsemise abil õppida. Sport on suur õpetaja ja õpetajad spordis on suured. Spordis on raske hāmada, kõik mis tehakse on nähtav ja mõistetav. Sport on lihtne ja ühendav, kõigile osalejatele leidub koht tema soovi ja sobivuse järgi. Kes tunneb rõõmu oma arengust, kes kaasaelamisest, kes juhendamisest. Olla osa tervikust on siiras rõõm. Lihtsalt tähtis on ausus ja vastutus. Jõudu ja vastupidavust oma vastutusrikkas töös!

Lõpetuseks lühidalt ka õppematerjali autoritest.

Sirje Kraag - 1974 Ed. Vilde nimeline Tallina Pedagoogiline Instituut kehalise kasvatus eriala
1986 - Tallinna 8. Keskkool (hiljem Sõle Gümnaasium, Sõle Põhikool) kehalise kasvatus vanemõpetaja

Anu Hiimäe - 1975 - Tartu Riiklik Ülikool kehalise kasvatus ja spordi õpetaja eriala
2002 - Tallinna Juudi Kool kehalise kasvatus vanemõpetaja

Sissejuhatuseks Kehalise kasvatus ja kunsti tunnikonspektidele ja töölehtedele – teises keeles õppimise ja õpetamise põhimõtted

Hiie Asser

2007. aasta septembris alustasid Eesti vene õppekeele gümnaasiumid üleminekut eesti-keelsele õppele. See tähendab tuhandete vene emakeelega õpilaste jaoks olulist õpi- ja info-keskkonna muutust. See, et õpilased õpivad mitte-emakeeles, ei ole maailma hariduspraktikas unikaalne nähtus. Eri riikides arendatakse aine- ja keeleõppe lõimitud programme (CLIL – *Content and Language Integrated Learning*), millega antakse õppijatele võimalus omandada üld- või kutsehariduse raames mõni võõrkeel. Paljud õppijad eri haridusastmetel õpivad emakeelest erineva õppekeelega haridusasutustes eesmärgiga omandada paikkonnas kõneldav enamuse- või riigikeel.

Pauline Gibbons on kirjutanud oma raamatus “Õpime õppima teises keeles” (“*Learning to Learn in a Second Language*”): kui õppija viibib emakeelses õpikeskkonnas, siis ta vaatab õppematerjalile kui läbi puhta, läbipaistva klaasi – kõik õpitav on “nähtav”, keeleliselt arusaadav; kui õpikeskkond on emakeelest erinev, vaatab õppija õpitavale materjalile nagu läbi jäätunud klaasi – keelelist mõistmist segavad “jäälilled”, arusaamatud sõnad ja keelendid. Teises keeles õpetamise kunst seisnebki selles, kuidas aidata õppijal sellest “jäätunud klaasist paremini läbi näha ja jääd klaasil sulatada”.

Teises keeles õpetamise didaktilised põhimõtted ei erine olulisel määral tavaõppe põhimõtetest. Siiski tuleb erilist tähelepanu pöörata keelekomponendile kahest seisukohast.

- 1) Vajalik on leida meetodilised võtted, mis aitavad kõrvaldada, leevendada või kompenseerida keeleoskuse piiratuses tulenevaid mõistmisraskusi.
- 2) Et saavutada üks teises keeles õppimise eesmärkidest – õppijate keeleoskuse paranemine – tuleb aine õpetamise kõrval osutada õppijate tähelepanu keeleõppe spetsiifilistele küsimustele.

Teises keeles toimuvat õpitegevust õppijate seisukohast kavandades tuleb enam kui emakeelse õppe puhul pöörata tähelepanu järgmistele valdkondadele:

- aineosa omandamiseks vajaliku (oskus)sõnavara määratlemine;
- õppematerjali omandamiseks ja tähenduse mõistmiseks vajalike keelefunktsioonide määratlemine;
- realistlike aine- ja keeleõppe eesmärkide selge sõnastamine, õppijatele teadvustamine ja eesmärkide saavutamise seiramine;
- meetodid, mis aitavad ületada keeleoskuse piiratuses tulenevaid mõistmisraskused;
- õppematerjali tähenduslikkuse / aktuaalsuse / igapäevahuvide ja –vajadustega seotuse esiletõstmine, arusaadavaks, nähtavaks tegemine;
- tihe tagasiside ja vahekokkuvõtted, õppijate meeleolu ja arvamuste jälgimine;
- sisuka, jõukohase, atraktiivse ja turvalise õpiinfokeskkonna kujundamine.

Aineosa omandamiseks vajaliku sõnavara määratlemine

Õpetajate sõnul on üheks suuremaks raskuseks teises keeles aineõpetamisel õppijate piiratud sõnavara. Seetõttu on õppe kavandamisel esmalt vaja määratleda üldsõnavara ja ainespetsiifiliste mõistete ring, mis on teemaga tegelemiseks vajalik. Teises keeles aineõpet alustades uurib õpetaja esmalt õpigrupi üldist keeletaset. Selleks sobib vestlus ainega seotud üldistel teemadel ja mitmesugused sõnavara haaret diagnoosivad testid. Omades ettekujutust õppijate kommuni-

katiivsest kompetentsusest määratleb õpetaja iga teema puhul sõnad ja mõisted, mille tundmist tuleb testida ja mille puhul tuleb planeerida erilisi sõnavaraülesandeid ja keeletuge (sh sõnastik, tõlge emakeelde). Kui õppijate sõnavara pole ulatuslik, on otstarbekas sorteerida sõnad kahel viisil: üldkeelde kuuluvad sõnad ja ainealased mõisted. Esimeste puhul tuleb mõelda, millised sünonüümid võiksid õppijatele toeks olla, kui väga täpsed sõnastused veel jõukohased pole. Ainealased mõisted tuleb seada hierarhiasse, kus saab nähtavaks, mis on kõige-kõige tähtsamad, mis toetavad ja mis “hea, kui ka need omandatakse” – tasemel selgeks peab saama. Õpetajatele teeb vahel õigustatult muret, et õppijad kasutavad kindlate terminite asemel sisult sobivaid, kuid vabalt ümber sõnastatud sünonüüme (nt hulkrakne = paljurakne; ainurakne = üksrakne). Ka selles osas tuleb õpetajal võtta otsus, millal on vältimatu terminoloogiliselt täpne keel ja millal piisab, kui õpilane väljendab arusaamist oma sõnadega.

Õppematerjali omandamiseks ja tähenduse mõistmiseks vajalike keelefunktsioonide määratlemine

Keelt kasutatakse klassiruumis paljudel otstarvetel või eesmärkidel. Teises keeles õpetamist kavandades on kohane eelnevalt määratleda vajalikud keele funktsioonid antud teema käsitlemisel. Järgnev on loetelu üldiselt enamkasutatavatest keele funktsioonidest:

- | | |
|---|-------------------------------|
| • nõustumine ja mittenõustumine; | • seisukoha väljendamine; |
| • vabandamine; | • tänu avaldamine; |
| • luba küsimine; | • seletamine; |
| • juhtnööride ja abi küsimine; | • oletamine; |
| • klassifitseerimine; | • määratlemine; |
| • võrdlemine; | • järeldamine; |
| • juhendamine / juhiste andmine; | • kavandamine ja ennustamine; |
| • arvustamine; | • teate edastamine |
| • keeldumine / eitamine; | • aruandmine; |
| • kirjeldamine; | • järjestamine; |
| • pärimine / uurimine / küsimine; | • soovitamine; |
| • hinnangu andmine; | • hoiatamine; |
| • meeldivuse / mitte-meeldivuse väljendamine; | • soovimine ja lootmine. |

Iga keelefunktsiooniga toimetulekuks on vaja teada ja osata kasutada teatud hulka sõnu ning tunda vastavaid keelestruktuure, kuid ka stiilivarjundeid. Näiteks võrdlemiseks vajame teadmisi omadussõna alg-, kesk- ja ülivõrde kohta; keeldumiseks – kuidas moodustada tegusõna eitavat vormi, aga ka seda, missugused sõnad keeldumise tooni pehmendavad.

Aineõpetaja demonstreerib keele funktsioonide kasutamist tunnis sihtkeelt korrektselt kasutades (juhendamine, kirjeldamine, soovitamine jne), kuid sellele lisaks on asjakohane, kui õpetaja tundi ette valmistades mõtleb läbi ja planeerib vajadusel tunnikäiku tegevusi / harjutusi / muul viisil tähelepanu juhtimist just aineosa seisukohalt kõige olulisemate funktsioonide rõhutamiseks.

Realistlike aine- ja keeleõppe eesmärkide selge sõnastamine, õppijatele teadvustamine ja eesmärkide saavutamise seiramine

Paremate tulemuste saavutamiseks nii aineteadmiste kui keeleoskuse arengus on vaja, et õppijatel oleks selge ettekujutus iga üksiku tunni eesmärkidest. Selged ja realistlikud eesmärgid aitavad õppijatel teises keeles õppimisel hajutada võimalikku lootusetusetunnet ja leevendada pinget ning õpetajal tunnitegevusi täpselt fookuseerida ning nende mõju jälgida. Eesmärkide

seadmisel on tähtis määratleda, millisel tasemel õppijad aineosa soovitavalt omandavad ja mis vormis omandatust väljendada oskavad. Järgnevalt on esitatud näiteid, kuidas aine- ja keeleesmäärke sõnastada.

Aine: õppija ...

... teab ...

... saab aru ... / mõistab ...

... oskab kasutada ... / oskab rakendada

...

... oskab põhjendada ...

... oskab luua seoseid ...

... kujundab oma seisukoha ...

Keel: õppija ...

... oskab jutustada ... / kirjeldada ...

... saab aru õppeteksti struktuurist ...

... oskab leida tekstist võtmemõistete määratlusi ...

... oskab seletada terminite tähendust ...

... oskab (teatud aineteadmisi) väljendada kirjalikult ...

... oskab moodustada küsimusi ...

... oskab väljendada ja kommenteerida võrdlusandmeid ...

Aine- ja keeletulemused saavutatakse teatud õpioskusi kasutades ja arendades. Sellepärast on asjakohane, kui õpetaja määratleb eesmärkide hulgas ka õpioskustega seotud eesmärgid, nt õppija teab kohaseid infoallikaid ja oskab neid kasutada ...; ... jõuab konspekteerida õpetaja esitatud miniloengu sisu ... jt.

Et õppijail kujuneks harjumus ise oma õppimise käiku analüüsida ja hinnata, tuleb õpetajal tunni algul selgitatud ja kokku lepitud eesmärkide juurde aeg-ajalt tagasi pöörduda, tehes või lastes õppijatel teha vahekokkuvõtteid ja andes õppijaile võimaluse oma õppimise üle arutleda ja tulemusi hinnata.

Ainult nii areneb õpetajast sõltuv õppija iseseisvaks, ennastjuhtivaks õppijaks.

Meetodid, mis aitavad ületada, leevendada või kompenseerida keeleoskuse piiratuses tulenevad mõistmisraskused

Tunnitegevuste kavandamisel tuleb kindlasti eelistada **õppija-keskseid** meetodeid. Õppijate aktiivsus, loovus ja sotsiaalsus on kolm tugejõudu, mis muudavad õppeprotsessi tähenduslikuks ja tõhusaks. Õppijatele tuleb luua mitmekesiseid võimalusi keelt kasutada e suhelda nii suuliselt kui kirjalikus vormis. Kui õppijal tekib tahtmine / sisemine vajadus / loomulik sund oma mõtteid avaldada, selgitada, kõrvutada, kaitsta jne, hajub ka traditsioonilistest keeletundidest tuttav ahistav kunstlikkuse tunne ja tekib parem arusaamine, et uus keel on lisavõimalus oma maailma avardamiseks.

Õppemeetodite valikul tuleb rohkem kui tavaõppes mõelda erinevate tugistruktuuride kasutamisele. Õppijad võivad tekstidele lisaks vajada rohkem visuaalset materjali tabelite, piltide, diagrammide, jooniste, filmide, sõnasedelite jms näol, et vajadusel täita tekstide lugemisel või õpetaja jutu kuulamisel jäänud infolünki.

Tunni käiku järgivate selgelt struktureeritud töölehtede kasutamine on soovitav vähemalt kolmel põhjusel. (1) Töölehed pakuvad osalist keeletuge (lünkharjutused, lõpetamata laused, osaliselt täidetud tabelid, teksti lugemist toetavad küsimused, võtmesõnad jne) mitte ainult antud harjutuste kirjalikult sooritamiseks, vaid tundi läbivalt. (2) Kirjalikult esitatud tööjuhendeid saab mitu korda üle lugeda, need püsivad kogu aeg õppijatel silme ees ja aitavad neil paremini järjel püsida. (3) Koondatuna aine õpimapiks moodustub töölehtedest iseloodud, õppijaile käepärane õppematerjal, mille juurde saab hiljem tagasi pöörduda ja kasutada seda nt kordamiseks.

Õppematerjali tähenduslikkuse / aktuaalsuse / igapäevahuvide ja –vajadustega seotuse esiletõstmine, arusaadavaks, nähtavaks tegemine

Õppimise vajadust põhjendades viitavad õpetajad tihti kasule, mis saab arusaadavaks ja kasutatavaks tulevikus, stiilis “raske õppusel, kerge lahingus”. Selline lähenemine õppijaid alati ei innusta, sest nad elavad ju oma elu mitte ainult tuleviku nimel, vaid siin ja praegu. Õppimine ei saa olla vaid talletamine mingi tulevase haridus- ja eluetapi tarvis ning valmistumine tuleviku- / täiskasvanueluks. See peab pakkuma sisukat mõtteainet, elamusi ja kogemusi, mida saab kasutada kohe, selles kesk- ja kogukonnas, milles õppijad õppimise momendil viibivad.

Siit tuleneb nõue õpetajale: tuleb nähtavaks teha õpitava seotus selle maailmaga, kus õppijad kooli- ja klassitunniväliselt elavad. Aines, mille abil muutub õpitav õppijate elu osaks, tuleb õppijaile tunnetatavaks muuta ja kasutamiseviise õpetada.

Siingi tuleb tähelepanu all hoida kolme aspekti:

- aineteadmised ja –kogemused;
- keel;
- õpioskused.

Nende kasutamisevõimaluste loomine / avastamine teiste ainete tundides ja klassiruumist väljaspool ning vastupidi, mujal omandatu kasutamise võimaluste loomine ainetundides toetab nii õpihuvi kui tulemuste saavutamist.

Meetoditest sobivad projektid, mis suunavad õppijaid koolivälisesse keskkonda; suhtlema õpitava keele rääkijatega; otsima ja vahendama eri kanalitest saadud infot; teemakohased külalised ainetundides jms.

Kui õpetaja näitab üles (mõõdukat) siirast huvi õppijate koolivälise ja koduse elu vastu, saavad õppijad aru, et õpetaja väärtustab seda. Andes õppijaile võimalusi oma koolivälise elu kogemusi kohases vormis ja ainega seotult klassiruumis demonstreerida, on võimalik, et kool muutub õppijate jaoks üldiselt sõbralikumaks paigaks.

Tihe tagasiside ja vahekokkuvõtted, õppijate meeleolu ja arvamuste jälgimine

Teises keeles õpetamine ja õppimine, eriti selle algusjärgus, võib kulgeda kõrgemas pingeseisundis kui emakeelne õppeprotsess. Kui see on uudne situatsioon nii õpetaja kui õppijate jaoks, vajavad mõlemad osapooled sagedast mitmesuunalist tagasisidet. Õpetajal on vaja tõendeid ja teavet õppimise kulgemisest, mõistmise ja tulemuste tasemest, aga ka õppijate meeleolust ja hinnanguist raskuste ja rõõmude kohta. Õppijad vajavad õpetajalt ja klassikaaslastelt kinnitust, et õppimine kulgeb soovitud suunas ja tempos. Neid huvitavad kindlasti ka kaaslaste arvamused suuliselt või kirjalikult sõnastatud ideede, esitluste ja saavutuste kohta üldiselt.

Vahekokkuvõtted ja arutelud tunni jooksul ja lõpul teenivad mitut eesmärki: vastastikune infovahetus selgitamaks välja õppijatele sobivamad õpistiilid ja populaarsemad õppemeetod ning õpitu taseme; refleksioonioskuse arenemine; õppijate keele- ja eneseväljendusoskuse arenemine.

Vahekokkuvõtteid õpitu kohta võivad teha nii õppijad kui õpetaja. Arvamusküsitlusi korraldab tavaliselt õpetaja, kasutades selleks erinevaid suulisi või kirjalikke võtteid: hääletamine, lõpetamata laused, märgisüsteem harjutuste raskusastme, meeldivuse või õppija enese kompetentsuse hindamiseks jm. Järgnevalt on esitatud näide märgisüsteemist. Õppijad märgivad töölehe ülesannete juurde ühe järgmistest märkidest, et hinnata mõne aspekti ülesannete või õppimise kohta.

	Ülesande raskusaste	Ülesannete meeldivus	Õppija kompetentsus
++	Väga lihtne	Meeldib väga	Saan väga hästi hakkama
+	Lihtne	Meeldib	Saan hakkama
?	Nii ja naa, arvamus puudub	Nii ja naa, jätab ükskõikseks	Nii ja naa, arvamus puudub
-	Raske	Ei meeldi	Ei saa hakkama
--	Väga raske	Üldse ei meeldi	Ei saa üldse hakkama

Õppijate arvamus ja meeleolu võib uurida ka vaba arutelu käigus. Kui tunnis on toimunud rühmatöö, on sobiv korraldada rühmasisene arutelu. Selle käigus arutavad rühmaliikmed, kuidas nende töö kulges, milline oli iga liikme panus ja kuidas rühma tegevuse tõhusust ja tulemuslikkust järgmistes tegevustes suurendada.

Õppijaile tuleb aeg-ajalt pakkuda võimalust ka eneseanalüüsiks, millele üldist grupiarutelu ei järgne, küll aga võib paluda õppijail see osa eneseanalüüsist, mida tahetakse õpetajaga jagada, oma kirjaliku töö või töölehe lõppu kirja panna.

Sisuka, jõukohase, atraktiivse ja turvalise õpiinfokeskkonna kujundamine

Õppimine kulgeb edukamalt sisukalt ja asjakohaselt kujundatud õpikeskkonnas. Teises keeles õppimise puhul seisneb asjakohasus ja sisukus selles, et õppijate käsutuses on keele- ja aine-tuge pakkuvad sõnaraamatud, teatmeteosed, Interneti-ühendusega arvuti, pilte, plakateid, raamatuid, perioodilisi väljaandeid jne. Õppimine ei peaks takerduma mõne vajaliku abivahendi vähesuse või puudumise taha. Kui eelloetletud tugimaterjalid on kättesaadavad ja õppijatel on nende kasutamiseks piisavalt oskusi, siis võib ka öelda, et õpiinfokeskkond on atraktiivne.

Hubane, sisukas ja otstarbekohane materiaalne keskkond aitab luua õppimiseks vajalikku turvatunnet, kuid viimaks tuleb rõhutada, et emotsionaalse turvatunde loovad ikka inimesed.

Kui õpetaja on enese jaoks lahti mõtestanud oma tegevuse missiooni ja arvesse võtnud eelkirjeldatud põhimõtted ning õppijaist on kujunenud isiklikult motiveeritud, kuid koostöövõimeline klass või õpirühm, ongi loodud eeldused eduks teises keeles õpetamiseks ja õppimiseks.

Didaktika alavaldkond – teises keeles õpetamise metoodika – on Eestis alles oma arengu algusjärgus. Samuti ei ole õpetajatel sel alal veel palju praktilisi kogemusi. Käesolev metoodiline materjal on omataoliste hulgas esimesi katsetusi, mille autorite julge pealehakkamine väärrib tunnustust. Loodetavasti leiab see õpetajate poolt aktiivset kasutamist ja rohkeid edasiarendusi.

TEEMA: KERGEJÕUSTIK - kiirjooks ja madalstart

Kasutatavad õppematerjalid:

Kalam, V., Torim, H., Jürgenstein, J. KIIREMINE, KÕRGEMALE, KAUGEMALE. Tallinn, 1969. Torim, H. KIIIR- JA TÕKKEJOOK-SUST. Tallinn, 2002. KEHALINE KASVATUS . Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus. Tallinn, 2003. Jalak, R., Neissaar, I. Jõu- ja venitusharjutused igapäevale. EOK Raamatukogu. Tallinn, 2004. Carr, G. KERGEJÕUSTIKU ALUSED. Eesti Kergejõustiku Liit ja Tänapäev. 2001.

Kasutatud internetiallikad:

www.ekjl.ee/est/treeneritele, www.vikipeedia.ee

TUNNI KÄIK:**HÄÄLESTUS:**

“Nagu nool “jookseb Usain Bolt 2009.a. 9,58 . Kui pikka maad ta jooksis selle ajaga? See on maailmarekord

SOOJENDUS:

Kiirjooksu erialased harjutused:

- põlvetõstekõnd;
- põlvetõstejooks;
- sirgete jalgadega jooks;
- kiirendusjooksud;
- soojendusharjutused.

TUNNI SISU:**1. Madalstarti õppimine.**

- kiirjooks püstistardist;
- käsklused madalstartist „Kohtadele!“, „Valmis!“;
- tähelepanu kontsentreerimine vaid mõnele üksikule harjutusele või võttele;
- sprindis keskendumine vaid maksimaalsele pingutusele.

2. Võistlus: „Kiirem ei jookse“ madalstartist, distantsi pikkus 10 m.**3. Teatevõistlus.****KINNISTAMINE:****1. Töölehe täitmine.****2. Venitus- ja lõdvestusharjutused. Harjutuste tegemise ajal rääkida kiirjooksu tehnikast.****TUNNI EESMÄRK:****Õpilane oskab:**

- alustada jooksu madalstartist;
- joosta lühikestel distantsidel.

Õpilane teab:

- kiirjooksu tehnikat;
- madalstarti käsklusi;
- võistlusmäärustikku.

TOETAV SÕNAVARA:

Kiirjooks
Madalstart
Kohtadele
Valmis
Põlvetõstejooks
Kiirendusjooks
Venitusharjutused
Lõdvestusharjutused

VÄLTIDA:

- väsimust maksimaalse kiiruse arendamisel;
- täistallal jooksmist sprindis.

TEEMA: KERGEJÕUSTIK - kaugushüpe

Kasutatavad õppematerjalid:

Kalam, V., Torim, H., Jürgenstein, J. KIIREMINI, KÖRGEMALE, KAUGEMALE. Tallinn, 1969. KEHALINE KASVATUS. Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus. Tallinn, 2003. Jalak, R., Neissaar, I. Jõu- ja venitusharjutused igapäevale. EOK Raamatukogu. Tallinn, 2004. Carr, G. KERGEJÕUSTIKU ALUSED. Eesti Kergejõustiku Liit ja Tänapäev. 2001.

Kasutatud internetiallikad:

www.ekjl.ee/est/treeneritele, www.vikipeedia.ee

TUNNI KÄIK:**HÄÄLESTUS:**

Nimetage hüppealad.

SOOJENDUS:

Jooksu erialased harjutused:

- hüpped ühel jalal paigalt;
- hüpped lühikeselt hoojooksult ühel jalal;
- hüpped kiirelt hoojooksult ühel jalal;
- trepihüpped.

Soojendusharjutused.

TUNNI SISU:**1. Kaugushüppe hoojooksu väljamõõtmine.**

- Alustame jooksu äratõukepakult vastassuunas.
- Sooritame äratõuge sobival kaugusel (20–30 m). Kaaslane märgib äratõukekoha.
- Alustame hoojooksu märgitud kohast.
- Jookseme ühtlase sammupikkusega.
- Korrigeerime lähteasendit, kui see on ebamugav.

2. Kaugushüpe hoojooksult.**3. Venitus- ja lõdvestusharjutused.****KINNISTAMINE:**

1. Kaugushüpe tulemusele.
2. Töölehtede täitmine.

TUNNI EESMÄRK:**Õpilane oskab:**

- hüpata kaugust hoojooksult;
- mõõta välja oma hoojooksu pikkust.

Õpilane teab:

- kaugushüppe tehnikat;
- siru- ja käärhüpet;
- võistlusmäärustikku.

TOETAV SÕNAVARA:

Hüppealad
Kaugushüpe
Käärhüpe
Siruhüpe
Äratõuge
Hoojooks
Kolmikhüpe
Kõrgushüpe
Teivashüpe
Võistlusmäärustik

VÄLTIDA:

- liiga pikka hoojooksu;
- hoojooksu rütmi muutmist.

TEEMA: KERGEJÕUSTIK - kuulitõuge

Kasutatavad õppematerjalid:

Kalam, V., Torim, H., Jürgenstein, J. KIIREMINI, KÕRGEMALE, KAUGEMALE. Tallinn, 1969. KEHALINE KASVATUS. Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus. Tallinn, 2003. Jalak, R., Neissaar I. Jõu- ja venitusharjutused igapäevale. EOK Raamatukogu. Tallinn, 2004. Carr, G. KERGEJÕUSTIKU ALUSED. Eesti Kergetõustiku Liit ja Tänapäev. 2001.

Kasutatud internetiallikad:

www.ekjl.ee/est/treeneritele,
www.vikipeedia.ee/sport/kergejõustik/kuulitõuge

TUNNI KÄIK:**HÄÄLESTUS:**

Kui raske on kuul naistel ja meestel?

SOOJENDUS:

Soojendusharjutused.

- Tutvumine kuuliga, ohutusnõuetega ja hoidega.
- Käe aeglane sirutus kuuliga üles või üles rebimine.
- Kuulivise ette.
- Kuulivise taha.

TUNNI SISU:**1. Heidete õpetamisel kasutatakse osameetodit. Põhiline tähelepanu peaks olema suunatud järgmistele elementidele alltoodud järjekorras:**

- tutvumine heitevahendiga (ohutuse nõuded ja hoie);
- vahendi äraheide (väljalend);
- finaalpingutus;
- heitja peatamine/tasakaalustamine;
- hoojooks ja vahendi kiirendamine;
- ettevalmistav faas (hoie ja lähteasend).

Hooüppega kuulitõuge sisaldab järgmisi faase: ettevalmistus, hooüpe, äratõuge ja heitja tasakaalustamine.

- Ettevalmistavas faasis võtab heitja asendi hooüppe alustamiseks.
- Hüppefaasis heitja ja kuul koguvad kiirendust ning sportlane valmistub vahendi äratõukeks.
- Lõpupingutuse faasis luuakse lisakiirus, mis antakse kuulile edasi enne, kui ta lendu läheb.
- Pidurdusfaasis peatub sportlane äratõukeasendisse, et mitte segmendist või heiteringist välja kukkuda.

2. Kuulitõuge paigalt**3. Kuulitõuge hooüppega****4. Venitus- ja lõdvestusharjutused**

KINNISTAMINE: 1. Kuulitõuge hooüppega sooritamine; 2. Töölehtede täitmine.

TUNNI EESMÄRK:**Õpilane oskab:**

- paigalt kuulitõuet;
- hooüppega kuulitõuet.

Õpilane teab:

- kuulitõuke tehnikat;
- paigalt ja hooüppega kuulitõuet;
- võistlusmäärustikku.

TOETAV SÕNAVARA:

Kuulitõuge
Kuulitõuge paigalt
Kuulitõuge hooüppelt
Äratõuge
Ohutusnõuded
Heite tasakaalustamine
Kõhulihased
Seljalihased
Jalalihased

VÄLTIDA:

- võistlemist kehalisele arengule mittevastavate heitevahenditega;
- mõõtmelt, kaalult ja aerodünaamilistelt omadustelt kõlbmatute vahendite kasutamist;
- uute tehniliste elementide tutvustamist enne eelmiste elementide kinnistumist;
- raskendatud heitevahendite kasutamist, kelle jõualasel ettevalmistusel (kõhu, selja- ja jalalihased) pole veel vajalikku taset;
- vale küünarnuki asendit.

TEEMA: KERGEJÕUSTIK - odavise

Kasutatavad õppematerjalid:

Kalam, V., Torim, H., Jürgenstein, J. KIIREMINI, KÕRGEMALE, KAUGEMALE. Tallinn, 1969. Torim, H. KIIR- JA TÕKKEJOOK-SUST. Tallinn, 2002. KEHALINE KASVATUS. Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus, Tallinn, 2003. Jalak R., Neissaar I. Jõu- ja venitusharjutused igapäevale. EOK Raamatukogu. Tallinn, 2004. Carr, G. KERGEJÕUSTIKU ALUSED. Eesti Kergejõustiku Liit ja Tänapäev. 2001.

Kasutatud internetiallikad:

www.ekjl.ee/est/treeneritele, www.vikipeedia.ee/

TUNNI KÄIK:**HÄÄLESTUS:**

Meie üks tuntum odaviskaja on Andrus Värnik. 2005.a.m maailmameistrivõistlustel kergejõustikus võitis ta kuldmedali

SOOJENDUS:

- Soojendusharjutused.
- Võistkondlik palliviskevõistlus.
- Täpsusviske võistlus tennispallidega.

TUNNI SISU:**1. Odaviske tehnika**

- Oda hoitakse horisontaalselt õla kohal.
- Oda ülemine äär asub pea kõrgusel.
- Käsi on liikumatu (mittemingit liikumist ette või taha!).
- Kiirendusjooks on lõdvestatud, kontrollitav ja rütmiline (6-12 sammu).
- Kiirendus toimub optimaalse kiiruseni, mis 5-sammulise rütmiga osas kas säilib või kiireneb.

2. Saavutada oda kiire lend

Õppida oda tõstma, hoidma teda kõrgel pea kohal, hoidma teda väikese nurga all otsaga alla. Tahakallutus, pikendades viske pikkust, maasse tunginud oda saba peab olema heitja suunaline.

3. Paigaltvise

Jalad on 60-90cm kaugusel, põiad viskesuunas.

Viia oda taha, peopesa on õlast kõrgemal.

Viske alustamisel on vasak jalg maast veidi üles tõstetud, keharaskus jääb paremale jalale.

4. Heitealade võistlusmäärustik**5. Venitus- ja lõdvestusharjutused****KINNISTAMINE:**

1. Paigalt odaviske võistlus.
2. Töölehe täitmine.

TUNNI EESMÄRK:**Õpilane oskab:**

- hoida oda;
- sooritada odaviset.

Õpilane teab:

- heitealaid;
- odaviske tehnika põhimõtteid.

TOETAV SÕNAVARA:

Heitealad
Kettaheide
Odavise
Vasaraheide
Oda
Tahakallutus
Kiirendus
Keharaskus
Paigaltvise
Viskesuund
Odateravik
Tennispall

VÄLTIDA:

- Valesti oda hoidmist;
- Asendit, kus oda teravik pole viskesuunaga ühel joonel.

TEEMA: KERGEJÕUSTIK - kõrgushüpe

Kasutatavad õppematerjalid:

Kalam, V., Torim, H., Jürgenstein, J. KIIREMINI, KÖRGEMALE, KAUGEMALE. Tallinn, 1969. KEHALINE KASVATUS. Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus. Tallinn, 2003. Jalak R., Neissaar I. Jõu- ja venitusharjutused igapäevale. EOK Raamatukogu, Tallinn, 2004. Carr, G. KERGEJÕUSTIKU ALUSED. Eesti Kergejõustiku Liit ja Tänapäev. 2001.

Kasutatud internetiallikad:

www.ekjl.ee/est/treeneritele, www.vikipeedia.ee/

TUNNI KÄIK:**HÄÄLESTUS:**

Vanasti hüpati „karjapoissi“ ehk teisiti öeldes kasutati käärhüpet. Hiljem tuli rulltehnika. Praegu hüpatakse flopp-tehnikas. Kõrgushüpe jaguneb järgmisteks faasideks:

- HOOJOOKS;
- ÄRATÕUGE;
- ÕHULEND;
- MAANDUMINE.

SOOJENDUS:

Erinevad jooksharjutused. Tähtis on tugev pöid ja seetõttu tuleks teha järgmisi harjutusi:

- põlvetõstejooks;
- põiajooks;
- selg ees ehk tagurpidijooks;
- kaarel jooks;
- ringil või kaheksal jooks.

TUNNI SISU:**1. Käärhüpe**

- Kasutame sirgjoonelist ja kaarekujulist hoojooksu.
- Tõukejalg asetatakse maha hoojooksu suunas.
- Pidevalt tõstame latti kõrgemale.
- Maandume püstiasendisse

2. Kordushüpped**3. Hübitsaga hüpped****4. Jõuharjutused**

- Kuulijännid ette, taha;
- Topispalli heited üles, ette või paarisharjutusena;
- Erinevad kerelihaste harjutused, mis tugevdavad eelkõige selga, et vältida vigastusi.

5. Venitus- ja lõdvestusharjutused

KINNISTAMINE: 1. Kõrgushüpe hoojooksult; 2. Töölehe täitmine.

TUNNI EESMÄRK:**Õpilane oskab:**

- hüpata kõrgust hoojooksult;
- täiustada vertikaalset äratõuget.

Õpilane teab:

- kõrgushüppe tehnikat;
- võistlusmäärustikku.

TOETAV SÕNAVARA:

Kõrgushüpe
Käärtehnika
Põiajooks
Rulltehnika
Hoojooks
Äratõuge
Õhulend
Maandumine
Topispall
Hüpits

VÄLTIDA:

- liiga pikka hoojooksu;
- hoojooksu rütmi muutmist.

Hoojooksu lõppu iseloomustab tavaliselt kolme-neljasammuline kiirendus.

TEEMA: KERGEJÕUSTIK - kettaheide

Kasutatavad õppematerjalid:

Kalam, V., Torim, H., Jürgenstein, J. KIIREMINE, KÕRGEMALE, KAUGEMALE. Tallinn, 1969. KEHALINE KASVATUS. Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus. Tallinn, 2003. Jalak R., Neissaar I. Jõu- ja venitusharjutused igapäevale. EOK Raamatukogu, Tallinn, 2004. Carr, G. KERGEJÕUSTIKU ALUSED. Eesti Kergejõustiku Liit ja Tänapäev. 2001.

Kasutatud internetiallikad:

www.ekjl.ee/est/treeneritele, www.vikipeedia.ee/

TUNNI KÄIK:**HÄÄLESTUS:**

Kes on Gerd Kanter?

SOOJENDUS:

Õpime ketast hoidma kindlalt ja õpime selgeks ketta õige pöörleva liikumise.

- ketas toetub sõrmede viimastele lülile;
- sõrmed asetsevad üksteisest võrdsel kaugusel;
- ranne on lõdvestatud ja sirutunud;
- ketas toetub kogu kämblale ja randmele;
- põial toetub kettale.

Veeretame ketast kaaslasele, viskame ketast ning kasutame selleks nimetissõrme, mis paneb ketta pöörlema.

TUNNI SISU:

Omandame kere- ja õlavöö lihaste venitustega pöörde ettevalmistuse.

- heitja on seljaga heitesuunas;
- jalad on õlgade laiuselt, põlved veidi kõverdatud;
- keharaskus on põidade esiosal;
- eelhood kettaga taha ja üles vasaku kannaga vertikaaltasapinnani;
- ülakeha teeb pöörlevaid liigutusi;
- käed on tõstetud peagu õlavöö kõrgusele.

Venitus- ja lõdvestusharjutused.

KINNISTAMINE:

1. Paigalt kettaheide.
2. Töölehe täitmine.

TUNNI EESMÄRK:**Õpilane oskab:**

- ketta hoidu;
- kettaheidet paigalt.

Õpilane teab:

- kettaheite tehnikat;
- võistlusmäärustikku.

TOETAV SÕNAVARA:

Kettaheide
Paigalt kettaheide
Pöörlev liikumine
Ranne
Keharaskus
Õlavöö
Kere lihased
Õlavöötme lihased

VÄLTIDA:

- heiteasendisse taha astumist vale jalaga;
- vasaku jala takistamist täielikult pöördumisel heitesuunas;
- keha vajumist äraheitel paremale või vasakule;
- olukorda, kus ketas ei pöörle, vaid laperdab.

TEEMA: KERGEJÕUSTIK - vastupidavuse arendamine ja üldkehaline ettevalmistus.

Kasutatavad õppematerjalid:

Kalam, V., Torim, H., Jürgenstein, J. KIIREMINI, KÖRGEMALE, KAUGEMALE. Tallinn, 1969. KEHALINE KASVATUS. Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus. Tallinn, 2003. Jalak R., Neissaar I. Jõu- ja venitusarjutused igapäev. EOK Raamatukogu, Tallinn, 2004. Carr, G. KERGEJÕUSTIKU ALUSED. Eesti Kergejõustiku Liit ja Tänapäev. 2001.

Kasutatud internetiallikad:

www.ekjl.ee/est/treeneritele
www.fiile.ee/index.php?option=com...task...
www.eok.ee/treenerikutse/treenerikoolitus
www.inimene.ee/pages.php3/170603

TUNNI KÄIK:

HÄÄLESTUS:

Missugune on pulsisagedus inimesel puhkeasendis? Pulsisagedus on väga individuaalne, sõltudes nii inimese eripärast, treenitusastmest kui ajahetkest, millal pulsisagedust mõõdetakse. Puhkepulss on pulsisagedus minutis, kui süda töötab puhkeolekus. Parim aeg selle mõõtmiseks on hommikul enne voodist tõusmist.

SOOJENDUS:

Soojendusharjutused.

TUNNI SISU:

1. Püstilähe

- Esimene jalg on lähtejoone taga ja teine jalg umbes õlgade laiuse kaugusel taga;
- Raskus on esimesel jalal;
- Käed töötavad jalgadega sünkroonselt.

2. Kestvustreening – 2 km jooksu

Pikamaajooksjate kõige olulisem treeningmeetod on kestvusmeetod. Kestvusmeetod on jooks suhteliselt pikkadel distantsidel suhteliselt püsiva kiirusega ilma puhkepausita. Kestvustreeningut kasutatakse üldise vastupidavuse arendamiseks ja taastumiseks pärast intensiivseid koormusi.

3. Pulsi sageduse mõõtmemine.

- Pulssi mõõdetakse randmelt või kaelalt;
- Mõõtmiseks kasutatakse nimetis- või keskmist sõrme, kuid mitte põialt;
- Pulssi mõõdetakse 10 sekundi jooksul. Korrutades 6-ga saadakse 1 minuti pulsisagedus;

TUNNI EESMÄRK:



Õpilane oskab:

- jagada jõudu distantsil;
- mõõta pulssi;
- üldkehalise ettevalmistuse harjutusi.

Õpilane teab:

- pulsisageduse näituseid;
- kestvustreeningu aluseid.

TOETAV SÕNAVARA:

Pulsi mõõtmine
Pulsi sagedus.
Püstilähe
Lähtejoon
Kestvustreening.
Vastupidavus
Ringtreening

- Pulssi mõõdetakse 10 sekundi jooksul vahe- tult pärast koormust.

4. Üldkehaline ettevalmistus. Ringtreening

Järgnevalt üks ringtreeningu harjutuste kompleks:

1. Ripe köiel, pingilt pingile hüpped. Tugevdab käte, õlavöötme ja rinnalihaste jõudu.
2. Kätekõverdused, jalad kastil. Tugevdab käte ja õlavöötme lihaste jõudu.
3. Selili asend, pall jalgade vahel, põlved painutatud, tõsta jalad ja puudutada varbseina. Suurendab kõhulihaste jõudu.
4. Topispalli viskamine üle pea vastu seina. Tugevdab käte, õlavöötme, rinnalihaste jõudu.
5. Tõsta topispall maast ja puudutada seljataga seina. Tugevdab selja ja õlavöötme lihaseid.
6. Hüppamine üle pingi edasi-tagasi. Tugevdab hüppevõimet.

KINNISTAMINE:

1. Pulsi mõõtmine enne pingutust ja pärast pingutust.
2. Töölehtede täitmine.

TEEMA: KERGEJÕUSTIK - fartlek

Kasutatavad õppematerjalid:

Kalam, V., Torim, H., Jürgenstein, J. KIIREMINI, KÕRGEMALE, KAUGEMALE. Tallinn, 1969. KEHALINE KASVATUS. Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus. Tallinn, 2003. Jalak R., Neissaar I. Jõu- ja venitusharjutused igapäevale. EOK Raamatukogu, Tallinn, 2004. Carr, G. KERGEJÕUSTIKU ALUSED. Eesti Kergejõustiku Liit ja Tänapäev. 2001.

Kasutatud internetiallikad:

www.ekjl.ee/est/treeneritele
www.vikipeedia.ee/sport

TUNNI KÄIK:**HÄÄLESTUS:**

Prantsuse füsioloog on öelnud: “Maailmas on väga palju tablette, mida võib asendada liikumisega, küll aga puudub tablett, mis võiks asendada liikumist.”

SOOJENDUS:

- soojendusharjutused;
- jooks rahulikus tempos.

TUNNI SISU:

Kesk- ja pikamaajooksjate kõige olulisemad treeningmeetodid on:

1. Kestusmeetod.
2. Intervallmeetod: seeria lõikude korduv läbimine mitteküllaldaste puhkeintervallidega.

Jooksu kiirus, distantsi pikkus ja puhkepauside pikkus on eelnevalt kokkulepitud. Treeningut on võimalik jagada ekstensiivseks ja intensiivseks. Kui eesmärgiks on üldise vastupidavuse arendamine, kasutatakse ekstensiivset, s.o. suurte puhkeintervallidega meetodit. Kui põhirõhk on keskmaadistantsidele omase vastupidavusele (erialase vastupidavuse) arendamine, kasutatakse treeningut lühendatud intervallidega, seega intensiivset intervallmeetodit.

Intervallmeetod, mille puhul distantsi ja puhkuse pikkus määratakse sportlase poolt treeningu käigus, nimetatakse fartlekiks (mäng kiirusega). Fartlekmeetodit kasutatakse tavaliselt maastikul üldise ja erialase vastupidavuse arendamiseks. Fartleki puhul on tulemus parem, kui seda demonstreerib mõni kogenum jooksja. Treeningkoormused määratakse tavaliselt järgmiste parameetritega:

- jooksu kiirus (meetrid sekundis, minutid kilomeetrile jne);
- jooksudistantsi maht (meetrid, kilomeetrid) ja jooksu aeg (sekundid, minutid, tunnid) või seeriade arv koos korduste arvuga seerias;
- puhkeintervallid erinevate korduste, seeriade vahel (sekundid, minutid).

1. Fartlek maastikul.
2. Üldarendavad võimlemisharjutused.

KINNISTAMINE:

1. Töölehtede täitmine.

TUNNI EESMÄRK:**Õpilane oskab:**

- jagada jõudu distantsil;
- arendada üldist vastupidavust.

Õpilane teab:

- kestvusjooksu distantse;
- kestvusjooksu treeningu aluseid;
- võistlusmäärustikku.

TOETAV SÕNAVARA:

Vastupidavus
 Üldine vastupidavus
 Erialane vastupidavus
 Keskmaajooks
 Pikamaajooks
 Fartlek
 Puhkeintervall

TEEMA: VÕRKPALL - VISE VÕRKPALLITUNNIS

Kasutatud kirjandus: Ellen Liik. Võrkpalliõpik .Tartu, 2003
 Ellen Liik. Pallikool - Võrkpallimängud. Tartu, 2005
 Peeter Vahtra. Võrkpall, see võrratu. 2006
 Riiklik eksami ja kvalifikatsioonikeskus. Abiks õpetajale -
 kehaline kasvatus. 2003
 FIVB REEGLID <http://www.evf.ee>

TUNNI KÄIK:**HÄÄLESTUS:**

Võrkpalli on maailmas mängitud juba üle 100 aasta. Võrkpalli sünnimaa on Ameerika. Võrkpallimängu mõtles 1895.a välja William Morgan, kolledži direktor Massachusettsis, USA-s. Dr.A.T.Halsted Springfieldi kolledžist andis mängule nime lendpall (volleyball).

Ettevalmistav osa: Osavuse, kiiruse, reaktsiooni ja koordineerimise arendamine, ülalstsöõdutehnika täiustamine.

1. VISKEMÄNG

Võistkonnas on 3 mängijat, võistleb 2 võistkonnaga. Ülesanne: visata ülevalt kahe käega võistkonnaliikmete vahel 10 viset (söötu) järjest. Kui see õnnestub saab võistkond 1 punkti.

Märkus:

- samale mängijale visata ei tohi;
- pall maha kukkuda ei tohi;
- palliga liikuda ei tohi.

Vigade puhul algab punktide lugemine algusest peale. Vastavõistkonna ülesanne on hankida pall enda valdusesse ja punktide lugemine algab algusest. Mängida võib 3-5 punktini. Koormus on suur.

2. PALLI VEDAMISE MÄNG

Võistkonnas on 2 mängijat. Väljaku suurus 9x3m.(valikuvõimalus). Väravad – tähised (torbikud).

Mängu sisu: paarilised veavad sõrmedega palli ja suunavad selle vastase väravasse. Mängitakse punktide peale.

3. PAARID

Igal paaril kaks palli.

Ülesanne:

Viskad üles oma palli, püüad paarilise oma ja viskad tagasi, püüad oma palli;
 Sama, kuid paariline asub selja taga ja viskab

oma
 palli
 üle
 sinu
 pea.

4. ABI-**TUNNI EESMÄRK:****Õpilane oskab:**

- ülalt-ja altsöötu;
- määrustepärast pallingut.

Õpilane teab:

- ülalt-ja altsöödutehnikat;
- võistlusmääru.

TOETAV SÕNAVARA:

ülalstsööt
 altsööt
 võistlusmääruused
 sünnimaa
 osavus
 kiirus
 reaktsioon
 koordineerimine
 sõrmedega vedama
 punkte lugema
 abipall
 pörkega
 veereta
 palling
 torbik

PALLID – paarides**Paarilised teine teisepool võrku.**

- Üks pall liigub üle võrgu, teist puuduta võrgu all;
- Üks pall liigub ülevalt üle võrgu, teine pörkega võrgu alt;
- Üks pall liigub ülevalt üle võrgu, teine veeretatakse võrgu alt;
- Üks pall liigub ülevalt üle võrgu, teine veeretatakse jalaga võrgu alt.

KINNISTAMINE:

1. Võrkpallimäng üle võrgu.
2. 6. Venitus-ja lödvestusharjutused.
3. Töölehe täitmine.

TEEMA: VÕRKPALL

Kasutatud kirjandus: Ellen Liik. Võrkpalliõpik .Tartu, 2003
 Ellen Liik. Pallikool - Võrkpallimängud. Tartu, 2005
 Peeter Vahtra. Võrkpall, see võrratu. 2006
 Riiklik eksami ja kvalifikatsioonikeskus. Abiks õpetajale -
 kehaline kasvatus. 2003
 FIVB REEGLID <http://www.evf.ee>

TUNNI KÄIK:**HÄÄLESTUS:**

Võrkpalliväljak on joontega jagatud aladeks.

Ründeala mõõtmed 9X3 m. ja asub 3 m. kaugusel kesk-
 joonest, otsajoon eraldab **pallinguala** väljakust. Väljak
 on jaotatud mõtteliselt kuueks tsooniks, igal tsoonil on
 oma number. Tsoon 1-taga paremal, tsoon 2-ees pare-
 mal, tsoon 3-ees keskel, tsoon 4-ees vasakul, tsoon 5-ta-
 ga vasakul, tsoon 6-taga keskel. Väljakul on korruga 12
 mängijat, mõlemal pool 6, kes asuvad kindlates tsoonides.
Võistkond - Võistkonnal on õigus registreerida 12 mängi-
 jaga, üks on kaitsemängija, nn. libero. Libero ülesanneteks
 on pallingu vastuvõtt ja kaitsemäng.

SOOJENDUS:

- jooks ringis;
- galoppühpped kõrvale parem külg ees, vasak külg ees;
- käteringid;
- kätevitutused;
- randmeringid;
- sõrmede venitamine.

TUNNI SISU:

Tehnika viimistlemine kombineeritud harjutustega paarides.

1. Palli viskamine kukla tagant paarilisele

- paigalt;
- hüppelt.

2. Ülaltsööt paarides.**3. Üks paariline söödab ülalt, teine alt.****4. Üks paariline söödab istudes, teine püsti.****5. Sööt paarides üle võrgu.****6. Palling paarilisega üle võrgu.****KINNISTAMINE:****1. Mäng võistlusmääruste järgi.****2. Kõhulihasteharjutused, lõdvestusharjutused.****3. Töölehe täitmine.****TUNNI EESMÄRK:****Õpilane oskab:**

- ülalt-ja altsööt;
- määrustepärast pallingut.

Õpilane teab:

- ülalt-ja altsöödutehnikat;
- võistlusmääruisi.

TOETAV SÕNAVARA:

pallinguala
 ründeala
 võistlusmäärused
 määrustepärane palling
 käteringid
 kätevitutused
 randmeringid
 sõrmede venitamine
 kukla tagant
 kõhulihasteharjutus
 lõdvestusharjutus

TEEMA: VÕRKPALL - ülalt palling, vastuvõtt.

1. Ellen Liik. VÕRKPALLIÕPIK. Tartu, 2003.
2. Ellen Liik. Pallikool. Võrkpallimängud. Tartu, 2005
3. Peeter Vahtra. VÕRKPALL, SEE VÕRRATU. Ühendus Sport Kõigile
4. Liikumisharrastuse strateegiline arengukava 2006-2010
5. FIVB REEGLID <http://www.evf.ee>
6. Riiklik eksami ja kvalifikatsioonikeskus. Abiks õpetajale - kehaline kasvatus. 2003

TUNNI KÄIK:**HÄÄLESTUS:**

Selgitada pallingu olemust. Palling on kollektiivse mängu ainus element, mida mängija sooritab täiesti üksi. Pallinguks nimetatakse tehnilist võtet, mille abil viiakse pall mängu.

Üldarendavad harjutused liikumiselt.

SOOJENDUS:

- jooks ringis;
- galoppühpped kõrvale parem külge ees, vasak külge ees;
- käteringid;
- käteviibutused;
- randmeringid;
- sõrmede venitamine.

TUNNI SISU:

Harjutused pallingu õppimiseks.

1. Sooritada 10 ülesviset pallingu lähteasendist.
2. Palling vastu seinu 3-5m. kauguselt, 10 korda.
3. Mängijad on paarides teineteisest 6m. kaugusel ja nägudega vastamisi sooritavad vaheldumisi ülaltpallingut.
4. Mängijad on ründejoonel teine teisel pool võrku ja sooritavad pallingut üle võrgu.
5. Mängijad seisavad teine teisel pool võrku, üks mängija sooritab pallingut, teine võtab vastu.
6. Mängija ütleb enne pallingut paarilisele, millisesse tsooni ta pallib. Paariline võtab vastu. Hiljem vahetavad osad.
7. Kes pallib kõige kiiremini 10 pallingut üle võrgu?
8. Venitus- ja lõdvestusharjutused.

KINNISTAMINE:

1. Mäng võistlusmääruste järgi.
2. Mängu käigus pallingu ja palli vastuvõtu kinnistamine.
3. Töölehe täitmine.

TUNNI EESMÄRK:

Ülalt pallingu õpetamine ja alt- ning ülaltvastuvõtu täiustamine. Kehaliste võimete arendamine võrkpallimängus.

Õpilane oskab:

- liikumisviise võrkpallis, starti ja lähteasendit;
- ülalt -ja altsõutu.

Õpilane teab:

- kehaliste harjutuste mõju organismile;
- võistlusmäärustikku.

TOETAV SÕNAVARA:

kollektiivne
element
tehniline võte
ülesvise
palling
pallinguala
ründejoon
riivama

TEEMA: VÕRKPALL - taktika õpetamine ja täiustamine. Ründelöögi õpetamine.

1. Ellen Liik. VÕRKPALLIÕPIK. Tartu, 2003.
2. Ellen Liik. Pallikool. Võrkpallimängud.Tartu, 2005
3. Peeter Vahtra.VÕRKPALL,SEE VÕRRATU. Ühendus Sport Kõigile
4. Riiklik eksami ja kvalifikatsioonikeskus. Abiks õpetajale - kehaline kasvatus. 2003

TUNNI KÄIK:

HÄÄLESTUS:

- Ründelöögi iseloomustus.
- Ründelöök on palli löömine hüppelt ühe käega võrgust kõrgemale vastaspoolele.
- Ifaas-hoojooks.
- Ifaas-üleshüpe.
- III faas-löök.
- IV faas-maandumine.
- Eestis on ka oma olümpiavõitja ja maailmameister võrkpallis - Viljar Loor.

1. Jooks ringselt signaali järgi kahelt jalalt üleshüpe, käed üles.
2. Soojendusharjutused ringis.

TUNNI SISU:

1. Hoojooksu ja üleshüppe õpetamine,õpetamist alustada äratõukest.
2. Võrkpallivisked kahe käega pea tagant vastu maad(käed jäävad üles, randmed suunatud alla).
3. Sama hüppega kahelt jalalt.
4. Visata pall vasaku käega õhku, lüüa parema käega pall pörkega vastu maad, palli tabada käe ulatuskõrguselt.
5. Harjutus 4 vastu seina, lüüa seinast pörkuvat palli kohe, kui see jõuab piisavalt kõrgele.
6. Paariliste vahekaugus 6 m. üks viskab palli kaarega üles, teine sooritab ründelöögi.
7. Lüüa paarilise poolt võrgu kohale visatud palli.
8. Enda ülesvisatud palli löömine kõikidest tsoonidest.

KINNISTAMINE:

1. Tõstega ründelöök tsoonist 4
2. Mäng võistlusmääruste järgi.
3. Mängu käigus kinnistada ründelöök.
4. Töölehe täitmine.

TUNNI EESMÄRK:



Õpilane oskab:

- ülalt-ja altsöötu;
- määrustepärast pallingut.

Õpilane teab:

- ülalt-ja altsöödutehnikat;
- võistlusmääruasi.

TOETAV SÕNAVARA:

ründelöök
faas
hoojooks
ringselt
kahelt jalalt üleshüpe
äratõuge
randmed
pörge
tõste, sööt

PROTOKOLL	
1 geim	A 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 B 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40
2 geim	A 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 B 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40
3 geim	A 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 B 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40
4 geim	A 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 B 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40
5 geim	A 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 B 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25
MÄNGU VÕITIS TULEMUSEGA	
Kapten A Kapten B Kohtunik	

VÕISTKOND A	VÕISTKOND B
1 _____	1 _____
2 _____	2 _____
3 _____	3 _____
4 _____	4 _____
5 _____	5 _____
6 _____	6 _____
7 _____	7 _____
8 _____	8 _____
9 _____	9 _____
10 _____	10 _____
11 _____	11 _____
12 _____	12 _____

TEEMA: KORVPALL - söödu- ja põrgatustehnika täiustamine

Kasutatud kirjandus: Hannes Koik, Charli Brock. KORVPALLIÕPIK. 2006. Kersti Sirel. TPÜ Teabeleht. 1999-2003. Juhan Unger. Sportimisel on reeglid. Tartu, 1995. Riiklik eksami ja kvalifikatsioonikeskus. Abiks õpetajale - kehaline kasvatus. 2003. Ilmar Kullam. KORVPALL. Tartu, 1975. Kasutatud internetiallikad: www.basket.ee

TUNNI KÄIK:

HÄÄLESTUS:

Korvpall on pärit Ameerikast, mängu vanus umbes 100 aastat. Esmakordselt Eestis 1919 a. Eestlastel on korvpallis 7 olümpiamedali omanikku (Ilmar Kullam, Heino Kruus, Joann Lõssov, Jaak Lipso, Priit Tomson, Anatoli Krikun, Tiit Sokk).

SOOJENDUS:

1. Üldarendavad harjutused liikumiselt.

TUNNI SISU:

Õppimine

2. Korvpalluri kehatehnika

- kehaasend-sammseis täistallal, põlved veidi kõverdatud, keha püsti, käed küünarnukkidest kõverdatud;
- jooksult vaheldumisi pidurdamine ja spurt;
- hüpped vasakule- paremale-vasakule ja üles.

3. Söödu- ja põrgatusharjutused. Igal õpilasel pallsöödud vastu sein:

- pettesööt;
- pettesööt vahelduvalt sööduga;
- lebava palli tõstmine ühe käega ja põrgatamine;
- kahe käega sööt;
- sööt ühe käega ülalt;
- põrgatamine vahelduvalt paigal ja liikumiselt;
- põrgatamine peatumise ja sööduga.

KINNISTAMINE:

1. Söödumäng-Söödukull

2. Kaks mängijat on kullid, kes püüavad omavahel söötes teisi palliga puudutada, pall käes joosta ei tohi. Keda puudutatakse muutub kulliks, mängitakse kuni kõik mängijad on käes.
3. Venitus- ja lõdvestusharjutused.
4. Töölehe täitmine.

TUNNI EESMÄRK:



Õpilane oskab:

- kahe käega söötu;
- ühe käega söötu;
- pettesööt;
- põrgatamist.

Õpilane teab:

- korvpalli põhielemente;
- võistlusmäärsi.

TOETAV SÕNAVARA:

sööt
põrgatus
pettesööt
sammseis
lebav pall
kahe käega sööt
põrgatamine vahelduvalt
kull

TEEMA: KORVPALL - üldarendavad harjutused korvpallidega, söödu,- põrgatamis- ja viskeharjutusi, mäng 5:5

Kasutatud kirjandus: Hannes Koik, Charli Brock. KORVPALLIÕPIK. 2006. Kersti Sirel. TPÜ Teabeleht. 1999-2003. Juhan Unger. Sportimisel on reeglid. Tartu, 1995. Riiklik eksami ja kvalifikatsioonikeskus. Abiks õpetajale - kehaline kasvatus. 2003. Ilmar Kullam. KORVPALL. Tartu, 1975. Kasutatud internetiallikad: www.basket.ee

TUNNI KÄIK:

HÄÄLESTUS:

Korvpalli mänguväljak on 15x28 m. Iga võistkond koosneb 12 mängijast, väljakul korraga 5 mängijat igast võistkonnast. Mäng algab hüppepalliga. Iga vise annab 2, vabavise 1 ja kaugvise 3 punkti.

SOOJENDUS:

1. Üldarendavad harjutused liikumiselt.

TUNNI SISU:

Õppimine

2. Korvpalluri kehatehnika

- jooksuharjutusi pidurduste, peatumiste ja hüpetega (viibetele-käsi üles-pidurdus, käsi alla-peatus, käsi kõrvale-hüpe);
- pööre ja spurt ning aeglane jooksuharjutus.

3. Kaitseasend ja liikumine:

Söödu-, põrgatamis- ja viskeharjutusi

- sööt ühe ja kahe käega paaris;
- püüdmine ja söötmine vastuliikumisel;
- püüdmine ja söötmine vastuliikumisel pörkesööduga;
- vise põrgatuselt;
- söötmine liikumiselt korvi suunas vise korvile kordamööda;
- kolonnides viskevõistlus.

KINNISTAMINE:

1. Määrustepärane mäng 5:5.

2. Venitus- ja lõdvestusharjutused.

3. Töölehe täitmine.

TUNNI EESMÄRK:



Õpilane oskab:

- kahe käega söötu;
- ühe käega söötu;
- pettesöötu;
- põrgatamist;
- viset korvile.

Õpilane teab:

- korvpalli põhielemente;
- võistlusmäärusi.

TOETAV SÕNAVARA:

hüppepall
vabavise
kaugvise
püüdmine
söötmine
vastuliikumine
pörkesööt
kolonnides
kordamööda
viskevõistlus

TEEMA: KORVPALL - harjutused ringis, palli käsitusharjutusi, mäng 5:5

Kasutatud kirjandus: Hannes Koik, Charli Brock. KORVPALLIÕPIK. 2006. Kersti Sirel. TPÜ Teabeleht. 1999-2003. Juhan Unger. Sportimisel on reeglid. Tartu, 1995. Riiklik eksami ja kvalifikatsioonikeskus. Abiks õpetajale - kehaline kasvatus. 2003. Ilmar Kullam. KORVPALL. Tartu, 1975. Kasutatud internetiallikad: www.basket.ee

TUNNI KÄIK:

HÄÄLESTUS:

Korvpallis peab mängija viie vea korral kohe mängust lahkuma, tehniline ja sihilik viga on ebasportlikest võtetest või käitumisest tulenev viga. 3 sekundimäärus - ründaja ei tohi otsajoonel ja vabaviskejoonel vahel paiknevas vastavõistkonna vabaviskealal viibida järjest üle 3 sekundi.

SOOJENDUS:

1. Üldarendavad harjutused ringis.

- põrgatamine ringis;
- sööt vastuliikumisel kolonnides, ise algul oma kolonni lõppu, siis vastaskolonni lõppu, siis diagonaali.

TUNNI SISU:

Õppimine

2. Pallikäsitusharjutusi:

- sööt ühe ja kahe käega

3. Kaitseasend ja liikumine:

Söödu-, põrgatamis- ja viskeharjutusi

- sööt ühe ja kahe käega paaris;
- püüdmine ja söötmine vastuliikumisel;
- püüdmine ja söötmine vastuliikumisel pörkesööduga;
- vise põrgatuselt;
- söötmine liikumiselt korvi suunas vise korvile kordamööda;
- kolonnides viskevõistlus.

KINNISTAMINE:

1. Määrustepärane mäng 5:5.
2. Venitus- ja lödvestusharjutused.
3. Töölehe täitmine.

TUNNI EESMÄRK:



Õpilane oskab:

- palli sööta;
- palli põrgatada;
- viset korvile.

Õpilane teab:

- korvpalli põhielemente;
- võistlusmäärsi.

TOETAV SÕNAVARA:

hüppepall
vabavise
kaugvise
püüdmine
söötmine
vastuliikumine
pörkesööt
kolonnides
kordamööda
viskevõistlus