

20. Enesekontroll



Ülevaade

Sihtrühm: I–II kooliaste, 1.–4. klass (sobib ka vanematele õpilastele).

Õppetööks vajalik aeg: 20 minutit.

Ülesande lahendamiseks sobiv koht: spordisaal, õu.

Vajalikud vahendid: tennisepall igale paarile, kell aja mõõtmiseks, vastavalt võimalusele korvpall, võrkpall või hüppepall meeskonna ülesandeks.

Õppetöö eesmärgid

- Õpilane sooritab keha arengut toetavaid tegevusi: harjutab tasakaalu ja suunataju tunnetust, parendab palli viskamise oskust.
- Õpilane osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes.
- Õpilane käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks, seostab harjutusi tervist edendavate tegevustega.
- Õpilane oskab õppida koos teistega, paaris ja rühmas.

Seos kosmosega

Kosmoses (vähenenud gravitatsiooniga keskkonnas) peab aju ümber õppima, kuidas kasutada keha kaaluta olekus: näiteks sisekõrva tasakaaluorgan peab tajuma kaaluta olekus liikumist, sest keha ei tunne survet jalgadele, silmadega keskkonda vaadates võib olla lagi pörand ja vastupidi. Sel ajal kui aju kohaneb uute tingimustega kosmoses, tunnevad astronautid mõned päevad meeltesegadust ja iiveldust.

Maale tagasi tulles vajab keha jälle ümberõppimist ja sellel ajal tuleb arvestada teatud piirangutega, näiteks ei tohi juhtida autot niikaua, kuni tasakaal ja suunataju on taastunud.

Sissejuhatus

Tasakaalu ja suunataju saab arendada koos keha üldise võimekusega. Selleks piisab lihtsatest harjutustest, mis sisaldavad tasakaaluhoidmist ja liikumist. Õpilased harjutavad tasakaalu, palli viskamise ja püüdmise tehnikat seistes ühel jalal, proovides samal ajal visata palli kas vastu seina või kaasõpilasele. Õpilased jälgivad enda füüsilist vormi (tasakaalu ja suunataju) enne ja pärast praktilist ülesannet.

Ülesanne

✦ **Selle harjutuse tegemine aitab trennida nagu astronaut!**

Ülesannet lahendad paarilisega

- Leia endale sile, tugev sein, mille vastu saab palli visata.
- Viska palli vastu seina, samal ajal ühel jalal seistes ja tasakaalu hoides. Maast lahti olev jalg on põlvest tahapoole kõverdunud 90 kraadi.
- Proovi hoida tasakaalu vähemalt 30 sekundit.
- Harjutuse sooritamine peab kestma vähemalt 60 sekundit.
- Paariline jälgib sinu sooritust ja aega.
- Pärast ülesannet vahetate paarilisega rollid.

Mäng

Vähemalt 6 mängijaga ring ja vähemalt üks pall (vastavalt võimalustele: võrkpall, korvpall, pörkepall vms). Mängijad proovivad ühel jalal seistes hoida tasakaalu, samal ajal vastasmängijale palli visates. Ringis seistes tuleb mängijate vahele jätta piisavalt ruumi, et ei segaks naabrit. Kui mängija kaotab tasakaalu ja mõlemad jalad puudutavad maad, siis peab hüppama ühel jalal tiiru ümber ringi ning seejärel saab liituda mänguga.

Lisavõimalused

- Viska tennisepall vastu seina, samal ajal hoia ühel jalal tasakaalu. Tee seda järjest 60 sekundit. Ilma puhkusega vahetada jalga ja korrata harjutust 60 sekundit. Tee paus 30 sekundit ja korda tegevust viis korda.
- Soorita sama tegevust, samal ajal hoia tasakaalu seistes väiksel minitrampoliinil. Kui sinu koolil ei ole selliseid vahendeid, siis on võimalik ise välja mõelda alternatiivseid meetodeid, et tekitada keerulisem olukord tasakaalu hoidmiseks.
- Tasakaalu hoidmine poomil.
- Tasakaalu hoidmine ühel jalal ilma jalanõudeta.
- Tasakaalu hoidmine, üks jalg pallil.