

TALLINNA HUVIKESKUS KULLO

Mängides tugevaks

I Üldosa

Õppeaja kestvus: 1 õppeaasta

Maht tundides: 74 tundi õppeaastas

Õppekeel: eesti keel

Õppevormid ja meetodid: individuaalne mäng, paaris-, meeskonnamäng

Vastuvõtutingimused: 6-7 aastased lapsed

Õppevaldkond: üldkultuur

Lisaained: -

Dokument lõpetamisel: õppaasta lõpus väljastatakse tunnistus

II Õppe-ja kasvatustöö eesmärgid

- erinevate spordialade tutvustamine
- kehaliste võimete arendamine: koordineerimine, kiirus, jõud, vastupidavus, osavus ja paindumus
- äratada eakohasel ja võimetele sobival viisil huvi liikumise ja tervislike eluviiside vastu
- soodustada aktiivse sportliku hoiakuga laste kehalist arengut ja tervist
- õpetada ausa spordi põhimõtteid
- aidata leida igale lapsele sobiv spordiala
- liikumisrõõmu tekitamine

III Õppetöö sisu

Õppetöö koosneb peamiselt **kolmest** põhiosast: soojendus, põhitegevus, lõdvestus ning venitamine.

1. Soojendus:

Alustatakse alati soojendusega, et valmistada laste keha ette liikumiseks, et vältida vigastusi. Soojendus peab olema lõbus ja kaasahaarav: kergem jooksumäng või lihtsamad soojendusharjutused.

2. Põhitegevus:

Peamine osa õppekavast sisaldab erinevaid liikumismänge ja tegevusi, mis arendavad füüsilisi oskusi, kuid samas on lõbusad ja kaasahaaravad.

- Liikumismängud
- Pallimängud
- Meeskonnamängud
- Takistusrajad
- Loominguline liikumine
- Koostöömängud
- Kujutlusmängud
- Elementaarsed võistlusmängud
- Mittevõistkondlikud mängud
- Üleminekumängud

- Võistkondlikud mängud

3. Lõdvestust ja rahu (venitus)

Aktiivse tegevuse järel alati rahunemine ja lõdvestumine.

- Hingamisharjutused
- Lõdvestusmängud

IV Oodatavad õpitulemused

- Laps tahab liikuda ja tunneb liikumisest rõõmu;
- Laps suudab pingutada sihipärase tegevuse nimel;
- Laps tegutseb aktiivselt üksi ja rühmas
- Laps mõistab kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele;
- Laps sotsialiseerub teiste lastega
- Lapses tugevneb motivatsioon ja enesekindlus ja suhtleb teistega julgelt
- Laps peab liikumisel ja mängimisel kinni üldistest ohutus- ja mängureeglitest
- Kasvab loomingulisus ja kujutusvõime.

V Hindamine/tagasisidestamine

Suuline ja kirjalik tagasiside laste arengu kohta. Lapsed saavad oma tegevust tagasisidestada, vesteldes, mis tunni jooksul meeldis ja mis ei meeldinud.