Klassijuhatajale

Liikumisring

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Füüsiline enesetunne	**10.–12. klass**	**8 min**	**Kehaline tegevus**

Harjutatav oskus	Vahendid
Lihaseid ja luid tugevdav liikumine	**vaba ruum, taimer, tööleht; soovi korral muusika**

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Füüsiline enesetunne kollane. Pärast pikka istumist. Õpilased kurdavad selja- või kaelavalu.

Helge küsimused: Mu pea, kõht või selg valutavad sageli. Ma tahan olla aktiivne, aga ma ei suuda. Mul on keeruline keskenduda õppimisele.

Tegevuse eesmärk

Klass teeb läbi kuuest jaamast koosneva liikumisringi, kus igaüks valib endale sobiva raskusastme. Õpilased saavad teada, et WHO soovitab lihaseid ja luid tugevdavat liikumist vähemalt kolmel päeval nädalas.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Juhend**	„Teeme kuus liigutust, igaüks 40 sekundit, vahel 20 sekundit puhkust. Igal liigutusel on kerge ja raskem variant. Vali ise.“
1–7 min	**Ring**	Kükid; kätekõverdused vastu lauda või seina; seinaistumine; varvastele tõus; tasakaal ühel jalal; kohapeal jooks. Õpetaja annab aja märku.
7–8 min	**Kokkuvõte**	„Milline liigutus oli kõige raskem? Kus kehas seda tundsid?“ Selgita WHO soovitust.

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon:** Ainult kolm liigutust ja istuvad variandid. Liikumispuudega õpilane valib liigutused, mis talle sobivad (nt käte tõsted, kummilindiga harjutused).
- **Sidumine aineõpetusega:** Kehalises kasvatuses: soojendus.
- **Kaasamine:** Õpilased valivad muusika ja pakuvad uusi jaamu.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilasel on tervisest tingitud piirang: ta valib kerge variandi või on ajavõtja.
- Kui keegi tunneb valu (mitte pingutust): peatub kohe ja istub.
- Kui ruumi on vähe: tehke liigutused laua juures seistes.

Keerukam versioon

Õpilased koostavad oma 5-minutilise kodukava ja juhivad järgmisel korral ise jaamu.

Pea meeles

Rõhuta, et igaüks valib oma tempo ja raskuse. Ära võrdle õpilasi ega kommenteeri kellegi keha ega võimekust.

Tõendus: Tugev soovituse osas: WHO soovitab 5–17-aastastele lisaks igapäevasele liikumisele lihaseid ja luid tugevdavaid tegevusi vähemalt kolmel päeval nädalas. Lühikesed liikumispausid parandavad klassis tähelepanu (mõõdukas).

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Milline jaam oli kõige mõnusam? Milline kõige raskem?

Strateegiad: Kuidas leida aega lühikeseks liikumiseks päeva sees?

Ülekanne igapäevaellu: Milliseid neist liigutustest saad teha kodus õppimise pausil?

Koostöö: Kas tahaksime liikumisringi teha klassis regulaarselt?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane teeb nädala jooksul kolmel päeval oma 5-minutilise liikumisringi ja märgib, kuidas end pärast tundis.

Kui õpilasel on raske: Kooli tugispetsialist: _____ (kabinet _____) · Lasteabi 116 111 (ööpäevaringne, ka chat lasteabi.ee) · Hädaolukorras 112

Liikumisring

Vali iga jaama juures endale sobiv variant. Pingutus on hea, valu ei ole. Kui midagi valutab, peatu.

Jaam	Kergem	Raskem
1. Kükid	Istu toolile ja tõuse	Kükk ilma toolita
2. Kätekõverdused	Vastu seina	Vastu lauda
3. Seinaistumine	Poolkükk vastu seina	Sügavam kükk vastu seina
4. Varvastele tõus	Mõlemal jalal	Ühel jalal, toest kinni hoides
5. Tasakaal	Ühel jalal, silmad lahti	Ühel jalal, käed üles
6. Kohapeal jooks	Kõnd kohapeal	Põlved kõrgele

> WHO soovitab noortel liikuda iga päev vähemalt tund aega ning vähemalt kolmel päeval nädalas teha ka lihaseid ja luid tugevdavaid tegevusi: hüppamist, jooksmist, ronimist, kükke.

Minu 5-minutiline kodune liikumiskava

Päev	Mida tegin?	Kuidas end pärast tundsin?
1		
2		
3		