Klassijuhatajale

Liikumisbingo

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Füüsiline enesetunne	6.–9. klass	7 min + nädal	Kehaline tegevus ja mäng

Harjutatav oskus	Vahendid
Liikumise lisamine igapäevaellu	liikumisbingo kaart (1 igale õpilasele)

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Füüsiline enesetunne kollane. Pärast pikka istumist. Nädala alguses.

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 tunnis läbi mitu bingo liigutust. Õpilased saavad teada, et liikumist saab koguda väikeste osadena päeva jooksul, ja täidavad nädala jooksul bingo rea.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„WHO soovitab noortel liikuda iga päev vähemalt tund aega nii, et pulss läheb üles. Seda ei pea tegema ühekorraga. Kogume liikumist nagu bingot.“
1–5 min	**Bingo klassis**	Õpetaja loeb kaardilt tunnis tehtavat liigutusi (märgitud tärniga). Klass teeb iga liigutust 45 sekundit ja märgib bingo kaardil.
5–7 min	**Nädala plaan**	„Millised ruudud saad sel nädalal täita? Eesmärk on üks täis rida.“ Õpilased märgivad kolm ruutu, millest alustada.

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon:** Kasuta 3 × 3 bingot. Liikumispuudega õpilasele lisa ruudud, mis sobivad tema liikumisviisiga (nt käte liigutused, ratastooliga sõit).
- **Sidumine aineõpetusega:** Kehalises kasvatuses: igapäevane liikumine.
- **Kaasamine:** Õpilased koostavad järgmise kuu bingokaardi oma ideedest.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilasel on tervisest tingitud piirang: lase tal valida liigutused, mis talle sobivad.
- Kui klass läheb elevile: lõpeta rahuliku liigutusega (nt venitus) enne tunni jätkamist.
- Kui keegi ütleb, et ta ei käi trennis: rõhuta, et bingo ruudud on igapäevased tegevused, trenni pole vaja.

Keerukam versioon

Õpilased täidavad terve kaardi kahe nädalaga. Klass võib teha ühise bingoseina, kuhu igaüks lisab täidetud ruute.

Pea meeles

Ära võrdle õpilasi ega küsi klassi ees, kes kui palju liigub. Trennis käimine on seotud ka pere võimalustega. Bingo ruudud on valitud nii, et need ei nõua raha ega varustust.

Tõendus: Tugev soovituse osas: WHO soovitab 5–17-aastastele keskmiselt vähemalt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumist päevas. Eestis täidab seda TAI andmetel vaid 16% õpilastest. Mängulise jälgimise mõju on esialgne.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Milline liigutus oli kõige lõbusam?

Strateegiad: Kuidas saab liikumist lisada koolipäeva ilma trennita?

Ülekanne igapäevaellu: Milline ruut on sinu jaoks sel nädalal kõige lihtsam?

Koostöö: Mida saaksime klassiga koos liikumiseks teha?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane täidab nädala jooksul vähemalt ühe bingo rea (rõhtsalt, püstsuunas või diagonaalis).

Liikumisbingo

Märgi ruut, kui oled selle teinud. Eesmärk on üks täis rida. Tärniga ruudud teeme klassis koos.

Kõndisin või sõitsin rattaga kooli või koju	★ 45 sekundit kohapeal jooksu	Käisin trepist, mitte liftiga	Mängisin palli
★ 10 kükki	Tantsisin ühe loo	Jalutasin pärast kooli 15 minutit	Aitasin kodus midagi tassida
Proovisin uut spordiala	Mängisin vahetunnis liikumismängu	★ 10 hüpet harkis	Läksin sõbraga jalutama
Sõitsin rulluiskude, rula või tõukerattaga	Tegin 10 minutit venitust	Käisin trennis	★ 30 sekundit tasakaalu ühel jalal

Milline ruut oli kõige toredam? Mida teen järgmisel nädalal?