



ESMASPÄEV

TEISIPÄEV

KOLMAPÄEV

NELJAPÄEV

REEDE

PLAKSUGA HÜPPED

Moodustage 2–4 kolonni, kus kõik õpilased, v-a kolonni esimene, hoiavad käsi enda ees nii, et peopesad on ülespoole suunatud. Märkuande peale hüppab iga kolonni esimene ümber ja lööb plaksu tema taga seisva õpilase kätele. Kui plaks läheb mööda, hüppab ta uuesti algasendisse ja proovib uuesti. Mäng lõppeb, kui plaksud on kolonni lõpus ära käinud ja ringiga tagasi esimene õpilase ni jõudnud. Võidab esimesena lõpetanud kolonn.

KOHAVAHEATUS

Tõuske püsti! Õpetaja või üks õpilastest tuleb klassi ette ja hakkab küsima erinevaid küsimusi. Õpilased, kelle kohta küsimuses kõlanud väide käib, vahetavad omavahel kohad. Kui liikujaid on vaid üks, siis vahetab ta koha klassi ees küsimusi ütleva õpilase või õpetajaga. Küsimused võivad olla väga erinevad, näiteks „Kellel on seljas midagi triibulist?“, „Kellel on lokkis juuksed?“, „Kes tuli kooli rattaga?“, „Kes unustas täna midagi koju?“, „Kes ei sõõnud hommikusööki?“ jne.

KUMMAS KÄES?

Tõuske püsti ja seiske paarilisega näod vastamisi! Üks paarilistest peidab selja taha pastaka ja teine paariline peab ära arvama, kummas käes pastakas on. Kui ta õigesti arvab, peab see õpilane, kes pastakat peitis, tegema eelnevalt kokkulepitud harjutuse, nt 3 kükki. Kui arvaja eksib, peab harjutust tegema ta ise. Vahetage nii arvajad kui ka harjutusi!

KÄTEKÕVERDUSED ÕHUS

Tõuske püsti! Moodustage 2–3 sirget rivi laudade vahele. Seiske külg külje kõrval nii, et kõrvuti olevad õpilased ei oleks näoga samas suunas. Nüüd astuge kõik pool sammu tagasi ning tõstke käed kõrvale nurkselt üles. Pange üksteisega peod vastamisi. Õpetaja märkuande peale tehke korraga kätekõverdus, viies keharaskuse ette. Tehke harjutust vähemalt viis korda.

PASTAKA SALTOD

Tõuske püsti ja võtke pastakas paremasse kätte! Püüdke visata pastakas õhku nii, et see teeks salto ja maanduks kätte samasse asendisse nagu algsest! Esialgu proovige visata ühe käega, siis teise käega! Seejärel visake pastakas pöõretega õhus oma paarilisele ja paariline samal ajal viskab oma pastaka vastu! Viimase ülesande juures on eesmärk pastakas kinni püüda.

KUJUTELDAV PALL

Tõuske püsti! Visake ja püüdke kujuteldavat palli oma pinginaabriga käest kätte! Püüdke visata ülalt ja alt, selja tagant, parema käega, vasaku käega! Võite kasutada ka kokku kortsutatud paberilehte pallina!

5-4-3-2-1

Õpetaja või üks õpilastest tuleb klassi ette ja teeb harjutuse, mida kõik õpilased peavad tegema 5 korda, seejärel järgmise harjutuse, mida tehakse 4 korda jne. Näiteks 5 kükki, 4 üleshüpet, 3 hüpet ühel jalal, 2 pliatsi viskamist / püüdmist lauanaabriga, 1 „viska viis“ klassikaaslasemale. Iga harjutuse järel oodatakse, kuni kõik õpilased on harjutuse sooritanud.

KEREPÖÖRDEGA RAAMATURALLI

Moodustage 2–4 kolonni nii, et õpilased seisavad nägudega tahvli poole. Kolonni esimene võtab raamatu ja ulatab selle enda taga seisvale õpilasele paremalt poolt kerepöördega, jalad on kindlalt maas. Tagumine õpilane võtab raamatu vastu ja annab selle omakorda enda taga seisvale õpilasele vasakult poolt. Mäng lõppeb, kui raamat on jõudnud viimase õpilasele ja sealt jälle tagasi esimese õpilase kätte. Võidab esimesena lõpetanud kolonn.

HOIA ÕHUS

Tõuske püsti! Hoidke käte ja pea abiga palle (rannapall või õhupall – klassi kohta kolm palli) õhus nii, et need maha ei kukuks. Üks õpilane võib lüüa sama palli korraga vaid ühe korra.

KUMMULI KAHEKSAD

Tõuske püsti! Tõstke üks käsi sirgelt üles, nii et see puutuks vastu kõrva, ja hakake kirjutama selle käega enda ette õhku võimalikult suuri külili kaheksaid. Kaheksate joonistamiseks peab kogu keha liikuma. Joonistage 10 kaheksat ja vahetage seejärel kätt!

SELJAMAAL

Seiske kolonnis nägudega tahvli poole, selja taha vaatamata! Kolonni viimane joonistab paberile ühe kujundi või pildi nii, et teised ei näeks. Seejärel joonistab ta sama pildi sõrmega oma ees seisva õpilase seljale. Õpilane üritab joonistatut meelde jätta ja proovib joonistada sama enda ees oleva õpilase seljale. Joonistamine jätkub, kuni lõpuks joonistab kolonni esimene õpilane selle kujundi või pildi tahvile. Seejärel saab võrrelda algset joonistust ja seda, mis lõpuks välja tuli.

VABA VALIK

Valige vabalt üks liikumispauzi idee postri pealt või mõelge ise välja!

SILMAPILGU NIPS

Tõuske püsti! Pilgutage paremat silma ja samal ajal püüdke teha vasaku käe nimetissõrme ja pöidlaga nipsu! Seejärel pilgutage vasakut silma ja tehke parema käe nimetissõrme ja pöidlaga nipsu! Kui harjutus selge, püüdke teha vahetus nii kiiresti kui võimalik.

HARJUTUSTE JADA

Tõuske püsti! Õpetaja või üks õpilastest hakkab ütleva harjutusi, mida teised hakkavad tegema. Näiteks „Kükita!“ ja kõik õpilased kükitavad. Järgmiseks „Painuta ette!“, esmalt õpilased kükitavad ning siis alles painutavad ette, seega iga lisanduva harjutusega tehakse läbi ka kõik eelnevad harjutused.

ÜLEVALT/ALT RAAMATURALLI

Moodustage 2–4 kolonni nii, et õpilased seisavad nägudega tahvli poole. Kolonni esimene võtab raamatu ja ulatab selle enda taga seisvale õpilasele üle pea sirgete kätega. Tagumine õpilane võtab raamatu vastu ja annab selle edasi enda taga seisvale õpilasele jalgade vahelt. Mäng lõppeb, kui raamat on niimoodi vaheldumisi liikudes jõudnud viimase õpilasele ja sealt jälle tagasi esimese õpilase kätte. Võidab esimesena lõpetanud kolonn.

PAHUPIDI

Tõuske püsti! Õpetaja või üks õpilastest hakkab klassi ees jagama käsklusi, mida teised klassis teevad, aga täpselt vastupidi. Kui öeldakse „vasak käsi üles“, siis tõstavad õpilased üles hoopis parema käe, kui tuleb käsklus „hüpe paremale“, hüppavad õpilased vasakule jne. Mida kiiremini käsklusi anda, seda lõbusam.

TUUL PUHUB

Tõuske püsti ja võtke paaridesse! Seiske paarilisega vastamisi! Leppige kokku, kes teist on tuul ja kes tuule käes seisja! Pange peopesad kokku! Õpetaja hakkab ütleva, milline tuul puhub. Näiteks kui õpetaja ütleb, et tuul puhu vaikselt, siis hakkab õpilane, kes on tuul, oma käsi vaikselt liigutama ja tuule käes seisja käed liiguvad sarnaselt kaasa. Kui õpetaja ütleb, et tuul hakkab tugevnema, liigutab „tuul“ käsi järjest kiiremini ja suurema amplituudiga.

TORM

Tõuske püsti! Õpetaja tuleb klassi ette ja palub õpilastel esmalt vaikselt kaht kätt kokku hõõruda, siis vaikselt plaksutada, seejärel patsutada reitele, seejärel patsutada reitele ja trampida jalgadega ning seejärel hakatakse uuesti liigutusi ja müra vähendama. Õpetaja palub patsutada reitele, seejärel plaksutada käsi järjest vaikselt ning lõpuks hõõruda. Nüüd on torm möödas ja tund võib jätkuda!

NINA JA KÕRVAD

Tõuske püsti! Võtke parema käega kinni oma vasa-kust kõrvast ja vasaku käe nimetissõrm asetage ninale! Seejärel püüdke võimalikult kiiresti käsi vahetada, st haarata vasaku käega paremast kõrvast ja parema käe nimetissõrm asetada ninale! Püüdke lisada kiirust!

PÖIDLAVÕITLUS

Tõuske püsti ja võtke paaridesse! Suruge oma parem käsi rusikasse, nii et põial jääks vabaks. Pange paarilisega rusikad kokku, nii et mõlema pöidlal jääks ülespoole. Seejärel proovige kaaslaste põialt enda pöidla alla „lukku“ suruda ja vastupidi. Mängija, kes paarilise pöidla esimesena kinni püüab, on võitja. Paarilisi võib mängu jooksul vahetada ja sama võib proovida ka vasaku käega.

PINAL

Tõuske püsti ja võtke paaridesse! Paarilised seisavad näod vastamisi pinkide vahekaigus või teine teisel pool lauda. Paariliste vahele pörandale või laua keskele asetatakse pinal. Õpetaja hakkab nimetama erinevaid kehaosi, näiteks käsi, parem kõrv, vasak jalg jne. Õpilaste ülesanne on käega nimetatud kehaosi puudutada. Kui õpetaja ütleb aga sõna „pinal“, peavad mõlemad paarilised haarama pinali järele. See, kes kiiremini reageerib, saab punkti. Mängige vähemalt viie punktini.

HÜPPEGA JALAPUUTED

Tõuske püsti ja moodustage 2–4 kolonni! Märkuande peale hüppab kolonnist esimene õpilane ümber ja lööb parema jala sisekülge vastu tema taga seisva õpilase parema jala sisekülge, seejärel hüppab teine õpilane ümber ja lööb samamoodi järgmisele õpilasele. Kui jõuate kolonni lõppu, vahetage jalga ja lööge tagasiteel vastu vasaku jala sisekülge. Ülesanne loetakse lõppenuks, kui jalapuuted on kolonni lõpust tagasi esimese õpilasele jõudnud. Soovi korral võite võtta juurde ka sama poole käteplaksu.

NAGU OLEKSID...

Tõuske püsti! Üks õpilastest tuleb klassi ette ja ütleb, mida teised õpilased tegema peavad. Näiteks „Jookse paigal nii, nagu sind jälitaks hirmus suur grislikaru!“, „Kõnni, nagu sa kõnniksid läbi šokolaadipudingut!“, „Marsi paigal, nagu oleksid paraadil marssiv kaitseväelane!“, „Hüppa ühe koha peal, nagu oleksid valmiv popkorn!“, „Küürita, nagu tahaksid saada kätte õhus lendlevat õhupalli!“, „Raputa end, nagu oleksid ujumast tulnud märg koer!“. Tegevusi ja liigutusi võite ise juurde mõelda lõpmata palju.

LOENDA KUUE NI

Tõuske püsti! Loendage kuue ni ja samal ajal liigutage oma paremat kätt lugemise rütmis üles-alla ja vasakut kätt üles-ette-alla! Mõlemad käed peavad alustama üleva ja lõpetama all.

HAARA SÕRMEST

Tõuske püsti! Võtke paaridesse või ringi. Igal mängijal on parem peopesa suunatud üles ning vasaku käe nimetissõrm suunatud alla, teiseõpilase peopesale. Koos loetakse 1, 2, 3 ning kolme peal peab püüdma teise mängija sõrmest oma käega haarata, samal ajal enda nimetissõrme ära tõmmata. Käte vahetus.

PEEGEL

Tõuske püsti ja võtke paaridesse! Seiske näod vastamisi! Üks paarilistest on mängujuht ehk see, kes näitab liigutustega ette, milliste vaba aja tegevustega ta tegeleb kooliväliselt (ringid, trennid, tegevused perega jne). Teine õpilane teeb samal ajal seda kõike peegelpildis järele. Seejärel vahetage rollid.

ÜHE JALAGA TUULEVESKI

Tõuske püsti, tõstke parem jalg sirgelt ette ja püüdke hoida tasakaalu! Samal ajal tehke ühe käega eest-taha ja teise käega tagant-ette ringe! Lugege harjutust tehes aeglaselt viieni! Seejärel tooge jalg alla, sirutage käed üles ja kummarduge ette! Tooge sirge jalg taha üles nii, et käed ja jalg oleks ühel joonel! Hoidke asendit 5–10 sekundit! Korra sama teise jalaga!

PLAKSUKÜKK

Tõuske püsti ja leidke endale paariline! Võtke kerge harkseis ja seiske paarilisega vastakuti! Lööge paarilisega käega pea kohal plaksu esmalt parema, siis vasaku käega! Nüüd laskuge poolkükki ja lööge sarnaselt plaksu pörandale lähedal! Tehke nii viis ringi ja seejärel jääge viimase ringi ajal poolkükki ning tehke viis plaksu mõlema käega kükki olles! Seejärel jälle viis ringi vaheldumisi. Püüdke teha esialgu aeglaselt ja seejärel järjest kiiremini!

MOTORISEERITUD KÄED

Tõuske püsti ja hoidke käsi sirgelt enda ees nii, et peopesad on suunatud tahvli poole! Seejärel liigutage paremat kätt väikese amplituudiga üles-alla ja vasakut kätt samal ajal paremale-vasakule! Sõrmed hoidke harjutuse ajal koos ja vältige käte liikumist diagonaalselt! Kui harjutus hakkab juba välja tulema, siis lisage veidi kiirust ja lõpuks vahetage käte liikumissuundi. Nüüd liigutage paremat kätt paremale-vasakule ja vasakut kätt üles-alla!

VIDEOTELEFON

Moodustage 1–4 kolonni nii, et õpilased seisavad nägudega tahvli poole. Kolonni viimane mõtleb lühikese liigutuste jada või ka minitantsu erinevate liigutustega ja näitab seda vaid enda ees olevale õpilasele. Tema omakorda koputab enda ees oleva õpilase õlale ja näitab seda liigutust temale. Kolonni esimene õpilane näitab lõpuks liigutust kõigile õpilastele. Võrdluseks võib kolonni viimane õpilane näidata ka esialgset liigutust.



1



2



3



4



5



6