

1

Tõuse püsti! **Tee 5 ringi kätega.** Esmalt eest taha, seejärel tagant ette ja lõpuks vahelduvate kätega, esialgu parem liigub ette ja vasak täha ja seejärel vastupidi.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

2

Tõuse püsti! **Kirjuta vasaku käega „õhku“ oma ees- ja perekonnanimi** 2 korda, seejärel korda sama parema käega ning lõpuks mõlema käega korraga.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

3

Tõuse püsti! **Seisa ühel jalal 30 sekundit**, seejärel vaheta jalga ning seisa teisel jalal 30 sekundit. Võid soovi korral sulgeda ka silmad või püüda seismise ajal kummarada ja puudutada käega põrandat.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

4

Tõuse püsti! Tõsta käed enda ette nii, et peopesad oleksid sinu poole. **Tõsta parema käe sõrmedest püsti esmalt 1 sõrm, seejärel 2, 3, 4 ja lõpuks 5 sõrme.** Samal ajal näita vasaku käega sama vastupidises järjekorras – alusta viiest sõrmest ning liigu ühe sõrmeni.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

5

Õpetaja näitab ette esimese tegevuse, näiteks kükitab, seejärel teevad õpilased **2 plaksu ja teevad ettenäidatud tegevust.** Nüüd osutab õpetaja õpilase suunas, kes näitab ette järgmise harjutuse. Kui ta on harjutuse ära näidanud jätkub kõik sarnaselt st õpilased plaksutavad, imiteerivad tegevust ja seejärel toimub taas ettenäitaja vahetus.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

6

Tõuse püsti! Pane pastakas vasaku käe seljale. **Viska pastakas õhku ja püüa kinni** kätt ümber pööramata. Nüüd proovi ka nii, et hoiad pastakat käe seljal, tõmbad pastaka alt käe ära, liigutades kätt kiirelt pöranda suunas ja proovid ka nii pastaka kätte saada enne kui see pörandale kukub.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

7

Tõuse püsti! **Püüa selja taga kokku viia vasaku ja parema käe sõrmed.** Selleks ulata üks käsi ülevalt üle õla ja teine käsi vasakult alt. Proovi seda teha ka kirjutusvahendiga – anna selja tagant nt pastakat ühest käest teise ja seejärel vaheta käsi.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

8

Pane enda peopesale kustutuskuum või raamat. **Püüa teha käega ring ümber pea nii, et peopesa oleks kogu aeg lae poole ja ese ei kukuks peopesast maha.** Püüa seda teha mõlema käega.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

9

Otsige paariline. Iga paar otsib tooli ja ühe pastaka. Paarilised seisavad teine teise pool tooli. Õpetaja nimetab kehaosi nt kael, pea, varbad, samal ajal peavad õpilased oma kehaosi kahe käega puudutama. **Kui ta ütleb „pastakas“, püüavad mõlemad seda haarata.** Kes saab pastaka endale, saab punkti.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

10

Tõuske püsti! **Ühendage nii mitu kehaosa kui te tehte vastuseks saate.** Mina ütlen 25 : 5 kätt st ühe käe annavad käest kinni võtmiseks 5 inimest. Järgmine 3 x 4 jalga jne.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

11

**Tunni sõna.** Tunni alguses lepitakse kokku, et kui õpetaja ütleb selle sõna, siis kõik tõusevad püsti ja sirutavad ennast, teevad koha peal 3 hüpet ja istuvad siis jälle tagasi. Sõna ei pea olema ainetunniga seotud, aga võib.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

12

Tõuse püsti! **Joonista parema jalaga enda ees õhku numbrid 0-st 9-ni.** Korda sama vasaku jalaga. Joonistamiseks sobivad ka tähed, nimed, nimetused, väiksemad pildid jne.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

13

Tõuse püsti! **Pane silmad kinni. Hinga sügavalt sisse ja aeglaselt välja 5 korda.** Pane käed kõrvadele ja lase pea mõtetest tühjaks...loe mõttes kümneni...hinga veel sügavalt sisse ja aeglaselt välja 5 x ... lõdvestu...lõpuks siruta end... ja jätkame tunniga.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

14

Tõuse püsti. **Liigu klassiruumi ette, seejärel paremalt servast tagasi klassiruumi taha ning keskelt jälle oma kohale tagasi.** Tee seda 3 x järjest ja seejärel jätkame tunniga.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

15

Tõuse püsti! Otsige paariline või moodustage kolmik. Leidke igaüks endale üks raamat või vihik rühma peale üks pliats. **Püüdke pliatsit teineteisele visata ja püüda seda raamatuga nii, et see maha ei kukuks.** Lugege õnnestunud visked ja püüdmised kokku.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

16

Tõuse püsti! **Pilguta oma vasakut silma ja samal ajal tee nipsu parema käe põidla ja nimetissõrmega.** Korda 5 x seejärel vaheta kätt ja silma.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

17

Tõuse püsti. **Ütle oma eesnimetähtedega algavaid sõnu, samal ajal end sirutades.** Kui sinu nimi on nt ANU, siis saab öelda järjest sõnu nagu: auto, nina, unemati. Võib lasta teha ka perekonnanime tähtedega edasi, saab kauem sirutada.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

18

**Tee kätega seina vastu toetudes 10 kätekõverdust.** Seejärel leidke paariline, pange käed kokku, astuge üks samm teineteisest eemale ja püüdke nüüd paarilisega koos teha vähemalt 3 kätekõverdust.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

19

Tõuse püsti! Seisa oma tooli ette! **Võta pastaks paremasse kätte ja kerepöördega tõsta see vasakult poolt oma toolile.** Nüüd püüa see oma vasaku käega kerepöördega paremalt poolt uuesti kätte saada. Jalgu tegevuse ajal ei liiguta. Korda tegevust 5 x



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

20

Tõuse püsti! Pane parem käsi selja taha ja siruta vasak käsi küljele. **Püüa vasaku käe nimetissõrmega järjest puudutada parema käe sõrmi.** Alusta põidlast, seejärel siruta vasak käsi uuesti küljele. Järgmisena puuduta nimetissõrme, siruta käsi taas küljele, seejärel keskmist sõrme jne.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

21

Tõuse püsti! **Kõndige ringi ja tervitage üksteist, öeldes nt „Tere, mina olen Anu“.** Iga kord leidke uus kaaslane. Pärast kolmandat kaaslast hakkate iga järgmise tervitusega ütleva oma eelmise kaaslane nime, mitte enda nime ning tervitate seni, kuni teie enda nimi teieni tagasi jõuab. Nt: Anu tervitab Matit, järgmisena tutvustab Anu ennast, et ta on Mati jne.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

22

Seiske paarilisega väikese vahega seljad vastakuti. Üks hõikab 3-2-1, ühe peal hüppate mõlemad ümber. Tegevus käib kivi-paber-käärid põhimõttel. Kuid tegelasteks on siin **jahimees** (näitab kätega nagu püssiga laseks), **printsess** (näitab kätega nagu seelikut) ja **karu** (näitab kätega nagu karu käpad). Reeglid: jahimees laseb karu, printsess võlub ära jahimehe, karu sööb ära printsessi.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

23

**Laske ühel õpilasel otsida You Tube'ist üks Just Dance lugu,** kustutage tuled ja laske õpilastel tantsida 2-3 minutit.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

24

Tõuse püsti! **Seisa ühel jalal, sule silmad. Pane käed selja taha. Õhus oleva jalaga kirjuta oma nimi õhku.** Vaheta nüüd tugijalga ja kirjuta teise jalaga oma nimi, alustades kirjutamist viimasest tähest.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

25

Tõuse püsti. Leia endale paariline. Leidke endale mõlemad üks vihik või raamat, meisterdage kiiresti väike paberkuul ning nüüd **saate kõksida paberkuuli vihikute/raamatute vahel.**



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

26

Tõuse püsti! Seisa pingirea vahekaigus nii, et saaksid hüpata nii vasakule kui ka paremale. Käsklused: **MERI, KALLAS, MAA.** Lepime kokku, et meri on meist paremal ja maa on meist vasakul ja kallas seega keskel. Alustame! Kes eksib käib korraks klassi ees puudutab tahvlit ja saab uuesti mänguga liituda.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut

27

Leia paariline. Mängime tavapärasest **KIVI-PABER-KÄÄRID-**mängu, aga see, **kes kaotas, laskub esialgu veerandkükki ja mängib selles asendis edasi.** Järgmisel korral kaotades juba täiskükki (põlvedel täisnurk) ja kolmanda kaotusega sügavasse kükki. Oluline on, et iga kord laskutakse järjest madalamale. Kui aga võidad, saad ühe võrra tagasi liikuda.



TARTU ÜLIKOOL  
sporditeaduste ja  
füsioteraapia instituut