

Seikluslik missioon

„Liikumisharjumuste päästmine digimaailmast!“

Läbiviijad: Ann Külm, liikumisõpetaja, Tartu Lasteaed Poku

Evelin Laugus, õppejuht, Tartu Lasteaed Poku

Koolituse vorm: praktiline liikumistegevus õuekeskkonnas

Vahendid: nõõrid, lühemad nõõrijupid, oksad, silmaklapid või sallid, peeglid, kellukesed, korgiseened, retseptikaardid, tross-saag, pall või muu ümar ese

Üldeesmärk

Tegevuse üldeesmärk on fantaasialoo ja mitmekesiste liikumistegevuste kaudu arendada osalejate kehatunnetust ja ümbritseva keskkonna tajumist. Erinevaid meeli, osavust ja koordinatsiooni kasutades toetatakse osalejate otsustusvõimet, koostööoskusi ning ruumilist orienteerumismõistmist. Tegevuse käigus kogevad osalejad, kuidas lihtsate vahenditega saab luua haarava ja arendava liikumiskeskkonna.

Lühikirjeldus

Koolitus on üles ehitatud seiklusliku missioonina, mille käigus osalejad „päästavad liikumisharjumuse digimaailmast“. Osalejad läbivad erinevaid digirägastikke, kasutavad liikumiseks nõõre ja okse, lahendavad koostõiseid ülesandeid ning loovad ise takistusi ja liikumisradu. Tegevusi saab kohandada nii laste kui ka täiskasvanud õppijate rühmadele.

Õpiväljundid

- Osaleja kogeb, kuidas lihtsate vahenditega saab kujundada haarava ja arendava liikumistegevuse.
- Osaleja mõistab, kuidas fantaasialugu aitab suurendada laste motivatsiooni ja aktiivset osalemist.
- Osaleja oskab kavandada liikumisülesandeid, mis arendavad kehatunnetust, koostööd ja ruumilist orienteerumist.
- Osaleja märkab, kuidas eri meeled, liikumisviisid ja keskkonnaga arvestamine toetavad lapse terviklikku arengut.

Ohutus ja läbiviimise põhimõtted

- Enne tegevust kontrollib läbiviija ala ohutust ning eemaldab nähtavad vigastusohtlikud esemed.
- Nõõrirajad paigutatakse osalejate vanust ja pikkust arvestades. Kõrgused peavad võimaldama turvalist astumist, pugemist ja liikumist.
- Kaetud silmadega ülesannetes liigub osaleja aeglaselt ning kaaslane või juhendaja tagab ohutuse.
- Oksi kasutatakse kontrollitult: need peavad olema piisavalt tugevad, kuid ilma teravate tippude ja lahtiste pindudeta.
- Tross-saega seotud tegevus toimub ainult täiskasvanu juhendamisel ja vahetu järelevalve all.

- Tegevuste tempo ja raskusaste kohandatakse vastavalt rühma vanusele, oskustele ja keskkonnale.

Sissejuhatav fantaasialugu

Tänapäeval on nutimaailm meid üha rohkem üle võtmas. Niipea kui telefoni kätte võtan, neelab see mind endasse ja sealt välja ma enam tulla ei tahagi. Pidevalt tekib tunne, et jään millestki põnevast ilma. Meil on tekkinud uued liikumisviisid ja asendid, mis tunduvad meie kehale mugavad, kuid ei ole alati kehale head (näidata võib näiteks küürus seljaga telefonis istumist ja kõndimist). Me oleme kaotamas digimaailmale oma loomulikku liikumisharjumust. Õnneks suudate teie meid kõiki päästa, kui asute täna koos meiega missioonile, et leida uuesti üles harjumus liikuda. See missioon võib olla aga väga ohtlik, sest selleks tuleb läbida mitmeid digimaailma rägastikke, panna proovile oma kehalised oskused, võimekused ja meeled ning luua ka ise pääseteid ja koodiradasid.

Tegevuste käik

1. Digirägastiku läbimine nõõri abil

Eesmärk: arendada keha- ja ruumitaju, koordineerumist, osavust, meelte kasutamist ning loovat ja ohutut liikumist eri olukordades.

1.1. Pimeorienteerumine mööda nõõri

Vahendid: vähemalt 20 m nõõr, silmaklapid/sallid/maskid

Nõõr seotakse puude vahele nii, et kinnituskohad on erineval kõrgusel. Kõrgused valitakse osalejate pikkust arvestades, ligikaudu pahkluust kuni kõige pikema osaleja õlakõrguseni.

- Osalejad moodustavad kolonni ja alustavad liikumist nõõri ühest otsast.
- Osaleja liigub mööda nõõrirada kaetud silmadega, hoides ühe käega kogu aeg nõõrist kinni.
- Teine käsi on sirutatud enda ette, et tajuda ümbritsevat keskkonda ja ennetada kokkupõrkeid.
- Pärast raja läbimist toimub arutelu: „Kuidas sa ennast tundsid?“ ja „Kas tajusid mõnda ohtu?“

1.2. Kehatunnetus nõõriraja ületamisel

Sama nõõrirada kasutatakse eri liikumisviiside katsetamiseks. Osalejad seisavad nõõrirajaga paralleelselt ravis ja liiguvad läbi raja vastavalt juhistele.

- Leia koht, kus nõõr on kõige kõrgemal ja liigu sealt läbi.
- Leia koht, kus nõõr on kõige madalamal ja liigu sealt läbi.
- Leia koht, kus nõõr on sinu põlve kõrgusel. Otsusta, kas astud üle või roomad alt.
- Leia koht, kust saad üle astuda.
- Leia koht, kust saad kummardades läbi minna.
- Leia koht, kust saad limbo-liikumise alt läbi minna.
- Leia koht, kust saad üle hüpata.
- Leia koht, kus saad karjapoissi hüpata.
- Mõttele välja täiesti uus liikumisviis, mis pakub rõõmu sulle ja kaaslastele.

1.3. Erisuunalised liikumised maas oleva nõõriga

Vahendid: umbes 20 m nõõr

Nöör asetatakse looklevalt maha. Osalejad kogunevad nööri ühe otsa juurde kolonni.

- Osaleja liigub rajal selg ees nii, et nöör jääb kahe jala vahele.
- Rada võib jälgida ainult jalgade vahelt.
- Harjutus arendab tasakaalu, ruumitaju ja ebatavalises asendis liikumist.

1.4. Nööriraja läbimine peegelvaate abil

Vahendid: nöör, peeglid, vajadusel postid, kellukesed

Nöör kinnitatakse siksakina puude, aia või postide vahele ning nöörile kinnitatakse kellukesed.

- Osalejad kogunevad raja alguspunkti kolonni.
- Osaleja hoiab peeglit otsmiku juures nii, et peegelpilt on suunatud varvastele.
- Rada läbitakse peegelpildi abil üle nööri astudes.
- Kui osaleja puudutab nööri ja kelluke heliseb, liigub ta tagasi algusesse ning alustab uuesti.
- Fantaasialoos tähendab kellukese helin, et digiviirus märkas liikujat ja püüab tema liikumist peatada.

1.5. Kaaslase hääletu juhendamine läbi takistuste

Vahendid: 10–15 nöörjuppi pikkusega 1–1,5 m, silmaklapid/sallid/maskid

Nöörjupid asetatakse umbes 5 × 5 m alale takistustena laiali.

- Osalejad töötavad paarides. Ühel paarilisel on silmad kaetud, teine on juhendaja.
- Juhendaja seisab paarilise selja taga ja annab juhiseid ainult puudutuste abil.
- Puudutus turjale tähendab üht juurdevõtusammu ette.
- Puudutus alaseljale tähendab üht juurdevõtusammu taha.
- Puudutus paremale õlale tähendab üht juurdevõtusammu paremale.
- Puudutus vasakule õlale tähendab üht juurdevõtusammu vasakule.
- Juhendaja ülesanne on juhtida paariline läbi „digiahvatluste“ nii, et nööridest üle ei astuta.
- Märguande peale vahetavad paarilised rollid.

2. Kehaliste oskuste aktiveerimine okste abil

Eesmärk: arendada reaktsioonikiirust, koostööd, koordinatsiooni, osavust ja eri suundades liikumist.

2.1. Reaktsioonikiiruse harjutus ringis

Vahendid: umbes 1 m pikkused oksad

- Osalejad seisavad ringjoonel. Igal osalejal on oks enda ees püsti vastu maad.
- Liikumine toimub kellaosuti suunas.
- Märguande peale laseb osaleja oma oksast lahti, astub kõrvale ja püüab kinni naabri oksa.
- Harjutust võib teha väljalangemiseta, keskendudes koostööle ja tähelepanule. Võistlusliku variandina langeb välja see, kes oksa kätte ei saa.

2.2. Koostöine liikumine okstega

Vahendid: üks umbes 1 m pikkune oks paari peale

- Paarilised seisavad vastamisi ja hoiavad mõlemad oksa ühest otsast kinni.
- Kogu tegevuse vältel ei tohi oksast lahti lasta.
- Paarid seisavad kõrvuti ravis. Rivi parempoolne paar alustab liikumist ja liigub rivi lõppu.

- Liikumisülesanded: astuge üle okste, pugenge okste alt, liikuge paaride vahelt slaalomjooksuga, liikuge paaride vahel selg ees slaalomkõnniga.

2.3. Sobiva pikkusega oksa mõõtmine ja saagimine

Vahendid: erineva pikkusega oksad, trosssaag

Iga osaleja mõõdab endale oksa, mille pikkus vastab pöidla ja nimetissõrme vahelisele kaugusele. Seejärel saetakse oks täiskasvanu juhendamisel ja kaaslase abiga sobivasse pikkusesse.

2.4. Erisuunalised liikumised koos kaaslastega

Vahendid: lühikesed oksad

- Paarilised hoiavad oksa nii, et oks jääb mõlema osaleja nimetissõrmede vahele.
- Paar liigub kokkulepitud suunas, püüdes oksa mitte maha kukutada.
- Seejärel ühinevad kaks paari ja liiguvad samal viisil neljakesi.
- Grupid ühinevad järk-järgult, kuni kogu rühm liigub ühtse ringina.
- Läbiviija võib anda märguandeid liikumissuuna või -viisi muutmiseks.

3. Pimeorienteerumine kaaslaste juhendamisel piiratud alal

Vahendid: umbes 1 m oksad, korgiseened või muud väikesed esemed, retseptikaardid, silmaklapid/sallid/maskid

Osalejad moodustavad okstest maapinnale nelinurga. Nelinurga sisse asetatakse korgiseened. Osalejad jagatakse viiestesse rühmadesse ning iga rühm saab „seenesupi retsepti“, mille järgi tuleb leida õige arv ja tüüp seeni.

- Iga rühma liige toob korraga ühe seene.
- Seent tooval osalejal on silmad kaetud.
- Kaaslased juhendavad teda sõnadega.
- Kõik rühmad tegutsevad samaaegselt.
- Tegevus arendab kuulamisoskust, kaaslastega arvestamist, koostööd ja ruumilist orienteerumist.

4. Nöörikerimise mäng peenmotoorika ja reaktsioonikiiruse arendamiseks

Vahendid: oksad, mille külge on kinnitatud nöörid – nööri teises otsas „kala“ või muu ese

- Osaleja hoiab oksa kahe käega.
- Märguande peale hakkab osaleja nööri oksa ümber kerima.
- Eesmärk on kerida nööri lõpuni ja saada kätte nööri otsa kinnitatud ese.
- Harjutus arendab käelist osavust, keskendumist ja püsivust.

5. Takistusraja kavandamine nööri ja okste abil

Vahendid: nöörid, oksad, loosikaardid liikumise märksõnadega

Osalejad moodustavad neljaliikmelised rühmad. Iga rühm tõmbab loosiga ühe liikumise märksõna, näiteks *üle, ümber, pealt, alt, vahelt, tagurpidi* või *külg ees*.

- Rühm kavandab märksõna põhjal ühe takistuse.
- Takistus ehitatakse nööridest ja okstest.
- Valminud takistuse juures tutvustab rühm teistele selle läbimise viisi.
- Kõik osalejad läbivad lõpuks kogu takistusraja.

6. Missioon X: ümara vahendi transportimine meeskonnatööna

Vahendid: pall või muu ümar ese, umbes 1 m oksad

- Rühm jagatakse kaheks meeskonnaks.
- Igas meeskonnas on nii palju oksti, et iga paari kohta on üks oks.
- Meeskond peab transportima palli ühest kohast teise nii, et iga osaleja hoiab ühe oksa otsast kinni.
- Palli tohib puudutada ainult okstega.

7. Liikumisharjutuste raja loomine okstega

Vahendid: oksad, nõõrid

- Osalejad moodustavad viieliikmelised rühmad.
- Iga rühm kujundab okstest maapinnale kriipsujuku, kes teeb üht liikumisharjutust.
- Rühm tutvustab teistele, millist harjutust kriipsujuku kujutab.
- Kõigi rühmade harjutustest moodustub ühine liikumisharjutuste rada.

8. Liikumissalakoodi loomine ja raja läbimine

Koolituse lõpus ühendatakse loodud kriipsujukude harjutused liikumissalakoodiks. Tekib viiest harjutusest koosnev kava, mida saab kasutada igapäevase liikumispausina. Soovituslikult võib rada läbida päeva jooksul mitu korda, näiteks kolm korda päevas, et toetada regulaarset liikumisharjumust.

Lõpuring ja refleksioon

- Milline ülesanne pani kõige rohkem koostööd tegema?
- Millises ülesandes pidid kõige rohkem oma keha ja ruumi tajuma?
- Kuidas saab neid tegevusi kohandada eri vanuses laste või erineva võimekusega osalejate jaoks?
- Milliseid lihtsaid vahendeid saaks oma õuealal või rühmaruumis veel kasutada?

Kokkuvõte

Seikluslik missioon aitab siduda liikumise, mängu, fantaasia ja koostöö. Tegevuste kaudu saavad osalejad kogeda, et liikumisharjumuse kujundamine ei vaja keerulisi vahendeid, vaid läbimõeldud eesmärki, turvalist keskkonda ja loovat lähenemist. Nõõrid, oksad ja lihtsad ülesanded võimaldavad arendada nii kehalisi oskusi kui ka sotsiaalseid ja tunnetuslikke oskusi.