

N. LUPANDINA, V. JAKUBOVSKAJA

**KEHALISE KASVATUSE
TUNNI METOODIKA
I—IV KLASS**

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS
TALLINN 1957

2/42258

A-21636 II

N. LUPANDINA, V. JAKUBOVSKAJA

KEHALISE KASVATUSE TUNNI
METOODIKA

I—IV KLASS

83224

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS
TALLINN 1957

Originaali tiitel:

Н. А. Лупандина и В. Г. Якубовская

МЕТОДИКА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

в I—IV классах

Издательство Академии педагогических наук РСФСР

Москва 1954

2

Tartu Riikliku Oikeoli
Raamatukogu

42258

SISSEJUHATUS

Kasvava põlvkonna kehaline kasvatus on kommunistliku partei ja Nõukogude valitsuse pideva tähelepanu objektiks, kes näevad kehakultuuris üht tähtsamat vahendit töötajate kommunistlikul kasvatamisel, nende tervise parandamisel ning nõukogude rahva ettevalmistamisel tööks ja sotsialistliku kodumaa kaitseks.

Juhenditeks kehakultuuri- ja spordialases töös meie maal on partei XX kongressi direktiivid, mis kõnelevad kehakultuuri ja spordi edasiarendamise vajadusest Nõukogude Liidus.

Nõukogude inimese tervislik seisund, tema karastatus, igakülgne kehaline ettevalmistus, mis on vajalikud täisväärtuslikuks tööks ja kodumaa kaitseks, sõltuvad suurel määral kehalise kasvatusel olukorrast koolis.

See ajajärk inimese elus, mil toimub tema kehaliste ja vaimsete jõudude kujunemine, on lahutamatult seotud kooliajaga ja eriti esimeste õppeaastatega. See, mis omandatakse nooremas koolieas, on aluseks inimese edasisele igakülgsele arenemisele.

Algkooli õppe-kasvatustöös on kehalisel kasvatusel tähtis koht.

Pedagoogiline protsess kehaliste harjutuste kasutamise näol liikumisoskuse ja harjumuste kujundamiseks, tervise tugevdamiseks ja organismi karastamiseks ning tahtlemoraalsete omaduste kasvatamiseks on kooli õppe-kasvatustöö orgaaniline koostisosa.

Kehalise kasvatusel õige korraldamine eeldab kinnipidamist töö ja puhkuse režiimist, õiget toitumist, sanitaar-hügieeniliste nõuete täitmist õppetöö paigal, isikliku hügieeni nõuete silmaspidamist õpilaste poolt, administratsiooni ja õpetajate järjekindlat hoolt õpilaste tervise eest, kehalise kasvatusel pedagoogilist propagandat lastevanemate, õpetajate ja õpilaste hulgas.

Algkooliõpilaste kehaline kasvatus toimub eesmärgiga arendada igakülgset tulevaste aktiivsete kommunistliku ühiskonna ehitajate kehalisi võimeid, aidata igati kaasa õpilaste kasvatamisele kodumaa-armastuse vaimus, arendada lastes kultuurset käitumist, kohusetundlikku suhtumist õppimisse, oskust sisukalt kasutada ning veeta vaba aega.

Seega on kehaline kasvatus üldise kasvatussüsteemi orgaaniline lahutamatu osa ja haridusministeeriumi poolt kinnitatud programmiga iseseisev õppeaine kooli tunniplaanis. Programmi sisu hõlmab kindla arvu kehalise kasvatusetunde. Lisaks sellele toimub laialdane klassiväliline töö, et kinnistada, süvendada ja laiendada teadmisi ning harjumusi, mida lapsed on omandanud kehalise kasvatusetundides. Koolis organiseeritakse õppusi spordieriala seksioonides, korraldatakse jalutuskäike, kelgusõite, suusatamisi, uisutamisi ja kooli kehakultuuripidustusi.

Algkooli õppepäeva režiimi kuuluvad: võimlemine enne õppetunde, kehakultuuriminutid, mängud ja lõbustused vahetundidel.

Kehalise kasvatusetunde õige korralduse eest vastutab kooli juhataja, kes jälgib õppe- ja klassivälise töö taset ning loob tööks vajalikud tingimused (ruumid, väljak, õppevahendid ja inventar, meditsiiniline teenindamine jne.).

Õpetaja vastutab õppetöö organiseerimise ja läbiviimise eest; kindlustab programmi täieliku läbivõtmise; tõmbab kehakultuuri-alasele tööle kaasa pioneeriorganisatsiooni, lastevanemad, arsti, valmistab ette õpilaste aktiivi; taotleb, et õpilased tuleksid kehalise kasvatusetundidesse spetsiaalses riietuses; jälgib, et õppepaikade sisustus oleks korras ja õigeaegselt remonditud; organiseerib lihtsamate spordivahendite (pallid, kepid, hübitsad, hokikepid jne.) valmistamist õpilaste poolt. Peale selle soodustab õpetaja igati õpilaste kaasatõmbamist mängudele, võimlemisele ja sportlikele lõbustustele; juurutab õpilastes igapäevase hommikuvõimlemise harjumust, jälgib, et klassiruumis täidetaks sanitaar-hügieenilisi nõudeid ja et õpilased oleksid paigutatud koolipinkidele istuma vastavalt nende kasvule, nägemisteravusele jne.

Õpilaste arstlikku läbivaatust teostab kooliarst, viimase puudumisel aga lähim polikliinik.

1948. aasta detsembris avaldas kommunistliku partei

Keskkomitee kehakultuuri- ja spordiküsimuste kohta Nõukogude Liidus erietsuse, mis nägi ette kehalise kasvatuse tundide taseme tõstmist koolis.

Perioodil, mis on möödunud selle otsuse avaldamisest, võib märgata õppetöö mõningat paranemist koolis. Kuid siiski on kehalise kasvatuse tundide tase jäänud käesoleva ajani veel madalale tasemele, eriti just algkoolis.

Terves reas koolides, kus kehalise kasvatuse tunde annavad õpetajad, kes ei oma vastavat eriharidust, asendatakse need tunnid tihtipeale jalutuskäikudega ja mängudega lõbustuste ja puhkuse eesmärgil, I—II klassis aga esineb juhuseid, kus kehalise kasvatuse tunnid asendatakse täielikult või osaliselt lugemise, kirjutamise, aritmeetika või teiste tundidega. Tunde lühendatakse ajaliselt, viies need läbi 20—25 minuti kestel. Õpetajad alahindavad kehalise kasvatuse tundide kui õppeaine tähtsust.

Võitlus tundide kõrge taseme eest on üks tähtsamaid nõukogude õpetaja ülesandeid; õpetaja on kohustatud püüdma, et tema töös ei esineks halbu õppetunde.

Algkooli õpetaja on kohustatud andma kehalise kasvatuse tunde sama täisväärtuslikult, nagu teiste õppeainete tunde.

Käesoleva raamatu eesmärgiks on abistada I—IV klassi õpetajaid kehalise kasvatuse tundide taseme tõstmisel.

ÕPPETUND — KEHAKULTUURI-ALASE ÕPPETÖÖ ORGANISEERIMISE PÕHILINE VORM KOOLIS

Kehakultuuri-alase õppetöö organiseerimise mitmesuguste vormide hulgas on koolis esikohal õppetund.

Õppetunnid viiakse läbi täpselt tunniplaani järgi (I—IV klassis kaks tundi nädalas).

Tundides omandavad õpilased süstemaatiliselt kehakultuuri-alaseid oskusi ja harjumusi. Need teadmised aitavad kaasa laste igakülgsel kehalisele arenemisele, nende tervise tugevnemisele ja karastamisele, kasvatavad neis tahtelis-moraalseid omadusi.

ÜK(b)P Keskkomitee 25. augusti 1932. aasta otsuses «Õppeprogrammide ja režiimist alg- ja keskkoolis» on määratletud õppetundide erinevus teistest õppetöö vormidest. See seisneb järgmises: õpetaja töötab õpilastega teatud vanusegrupis, millel on püsiv koosseis — klass; iga tund kestab täpselt kindlaksmääratud aja — 45 minutit. Tundide läbiviimise päevad ja aeg kooli õppeplaanis on rangelt kindlaks määratud. Õpetaja juhtimisel organiseeritakse tunnis töö rühmade kaupa ja individuaalselt, mille käigus õpetaja kasutab mitmesuguseid õpetamismeetodeid.

Eesrindlikud õpetajad, kelle tunnid toimuvad kõrgel tasemel, on saavutanud kehalise kasvatusel alal positiivseid tulemusi. Nende õpilased suusatavad hästi, jooksevad kiiresti, hüppavad hästi, viskavad täpselt märki ja kaugele, teavad palju mitmesuguseid liikumismänge jne. Nende koolide õpilastel on üldine liigutuste kultuur kõrgem kui teiste koolide õpilastel.

Eesrindlike õpetajate edu on tingitud sellest, et nad tõstavad pidevalt oma kvalifikatsiooni kehalise kasvatusel meetodikas; õpivad põhjalikult tundma oma õpilasi, võttes arvesse nende huvisid ja võimeid; valmistuvad hoolikalt igaks tunniks. Oma töös juhivad eesrindlikud õpetajad kooli kehakultuuriprogrammist, mis põhi-

neb üleliidulisele kehakultuurikompleksile «Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks». I klassist peale viivad nad tunnid läbi kindla süsteemi kohaselt, pannes sellega aluse õpilaste edasisele ettevalmistamisele keerulisemate liigutuste tehnika omandamiseks ja saavutuste tõusuks.

Kehakultuuri programmi sisu määrab konkreetse teadmiste, oskuste ja harjumuste mahu peamistes liigutusliikides algkooli igale klassile.

Programm koosneb kahest osast:

I. Võimlemine. Mängud. Sellesse osasse kuuluvad: rivelemendid, võimlemisümberrivistumised, ettevalmistavad harjutused, kõnd ja jooks, hüpped, visked, ronimine, tasakaaluharjutused, kandami tõstmine ja kandmine; mängud.

II. Suusatamine (III klassist alates).

Tunni nõuded kasvavad iga aastaga.

Suurt tähelepanu pööratakse liikumismängudele.

Mängudes õpetatakse I—IV klassi õpilastele organiseeritust, kollektiivset tegutsemist, iseseisvust, vastastikust abistamist, aktiivsust. Mängud aitavad arendada selliseid omadusi, nagu osavus, kiirus, julgus, täpsus, vastupidavus jne.

Spetsiaalselt valitud mängudel on põhiliste liigutuste viimistlemisel eriti suur tähtsus.

Võimlemisharjutustega õpetatakse lapsi sooritama liigutusi täpselt õpetaja käskluse järgi. Seda, mida on raske saavutada mängudes, saavutab õpetaja võimlemisega. Näiteks selleks, et õpilane tabaks täpselt ja osavalt märki, on vaja talle spetsiaalsete võimlemisharjutuste abil õpetada sobivat seisangut, hoovõtmist ja arendada jõudu.

Suusatamistundides omandavad III—IV klassi õpilased suuskadel liikumise põhivõtteid tasasel maapinnal ja kergel murdmaastikul. Peale selle õpivad nad tundma suusa materjalosa, suuskade hoidmist ja nende hooldamise reegleid.

Et kehalise kasvatuse tundides saavutada suuremat efektiivsust, tuleb alati silmas pidada õpilaste vanuselisi iseärasusi. Vanuseliste iseärasuste ignoreerimine muudab õpetaja töö väheproduktiivseks, mõnikord aga koguni kahjulikuks, kuna see võib viia õpilaste jõu liigsele pingutamisele või nende võimete alahindamisele, ühtlasi raskendab see õpetamise meetodiliste võtete valikut.

Õpilane erineb täiskasvanust kehaehituse ja keha funktsionaalse tegevuse poolest, ja seda mitte üksnes kvantitatiivselt, vaid ka kvalitatiivselt. Neid erinevusi teadmata ja arvestamata ei saa õppetundi õigesti koostada ja läbi viia. I—IV klassi õpilaste vanuselised isearasused on järgmised.

Ajavahemikul 7-ndast kuni 11 eluaastani jätkub õpilaste kasvamine ja organismi kujunemine. Aastane juurdekasv pikkuses on 4—5 cm, kaalus 2—2,5 kg. Toimub luustiku intensiivne luustumine, kuid luud on veel rikkad kõhroluse poolest, nad on painduvad, pehmed ja kalduvad kõverduma kestva (harjumuseks saanud) ebaõige kehahoiaku või suure koormise puhul. Just selles ajajärgus tekivad õpilastel mitmesugused selgroo kõverdused — skolioosid (selgroo kõverdumised küljele), küfoosid, kühmus olek (selgroo kõverdumine rinna kohal), lordoosid (selgroo kõverdumine vöökohal ettepoole, nn. nõgusselgsus).

I—IV klassi õpilastel on lihased suhteliselt nõrgalt arenenud — eriti kõhu- ja seljalihased. Ainevahetus on neil kiirendatud, süda tõmbub kokku sagedamini, mida on kerge kontrollida pulssi lugedes. Näiteks on 10-aastaselt lapsel pulsi sagedus rahulikus seisundis 90 lööki minutis, kuna täiskasvanul on see samal ajal umbes 70 lööki. Samasugust omapära võib märgata ka hingamises.

Nooremad õpilased tunnevad suurt vajadust liikuda. Lapsed armastavad joosta, hüpata, mängida, üksteisega vallatleda, mürada. Lastel on raske taluda ühetaolisi asendeid ja liigutusi. Liigutuste sagedase vahetamise puhul, kusjuures neile järgnevad lühikesed puhkehetked (liikumismängudes ja igasugustel harjutustel), on lapsed sõna tõsisel mõttes väsimatud.

Noorem õpilane, eriti esimese klassi õpilane, väsib paigal seistes kiiremini kui käies, kuna jookseb, eriti veel hüppeldes ja lühikeste peatustega, on neile vähem väsitav kui rivis käimine.

Noorematele õpilastele on iseloomulik, et nende tahtejõud on veel vähe arenenud, tähelepanu ei ole pidev ja nad ei suuda sooritada keerulisi, täpset täitmist nõudvaid harjutusi. Neil ei jätku kannatust, püsivust ja järjekindlust. Pidurdusprotsessid on nõrgalt arenenud.

Lapsed, eriti I ja II klassis, kalduvad äärmise innuga

imiteerima ja fantaseerima. Paljusid oma tegevusi kujutavad nad sageli mängudes ja seovad konkreetsete kujudega, järele aimates näiteks lindude liigutusi, autot jne.

Soolised erinevused poiste ja tüdrukute arenemises ei väljendu teravalt ja neil pole kehalise kasvatuse metoodikas praktilist tähtsust.

Üheks peamiseks ülesandeks, mis seisab õpetaja ees, kes annab kehalise kasvatuse tunde noorematele õpilastele, on õpilaste juures õige kehahoiaku kujundamine. Õigel kehahoiakul ei ole üksnes väline, esteetiline tähtsus. Sirge ja sundimatu hoiakuga õpilane jätab hea mulje. Kuid asi ei seisa ainult esteetikas. Vale kehahoiak mõjub negatiivselt tervisele ja kehalisele arenemisele. Kõige rohkem kannatab sealjuures südame ja kopsude tegevus, alaneb hingamisvõime ja järelikult ka organismi vastupidavus.

Õpilaste arstlikud läbivaatused näitavad õige kehahoiaku sagedase rikkumise juhtusid.

Õpetaja peab kannatlikult, järjekindlalt ja pidevalt selgitama õpilastele õige kehahoiaku tähtsust ja nõudma, et õpilane istuks pingis sirgelt ja seisaks sirgelt õpetajale vastamisel, et ta ei hoiaks kõndides pead maas, ei tõmbaks selga küüru, vaid liiguks vabalt, kergelt ja sundimatult.

Kogu õppeperioodi vältel peab õpetaja tähelepanelikult jälgima õpilaste õige kehahoiaku kujunemist.

Arvesse võttes I—IV klassi õpilaste vanuselisi iseärasusi, tuleb kehalise kasvatuse tundidesse lülitada mitu liiki liigutusi, mille sooritamisel tuleb hoiduda pikemaajalistest liikumatutest asenditest.

Harjutused õpetaja lugemise, käskluste jne. järgi peavad vahelduma lühikese vaba tegevusega, mis on väikeks puhkuseks. Pärast rohke liikumisega harjutusi peab läbi viima suhteliselt rahulikke mängu ja liigutusi.

Liigutusalaste oskuste ja harjumuste arendamisel peab õpetaja toetuma I. Pavlovi füsioloogilisele õpetusele tingrefleksidest.

I. Pavlovi klassikaliste katsete abil on tehtud kindlaks üks tähtsamaid sisepidurdamise liike — diferentseerimine, see tähendab, oskus eraldada asjade omadusi, eraldada üht nähtust teisest. Katsed diferentseerimise alal tõestasid, et mitmekordse kordamise tingimustes,

ülesannete järkjärgulisel raskendamisel, on võimalik saavutada väga täpseid, eksimatuid eraldamisi. See aitab mõista, et ilma õpetaja süstemaatilise mõjutuseta, ilma harjutuste läbikaalutud rakendamiseta on õppe- ja kasvatustöö tunnis mõeldamatud.

Kui õpetajal on oma kehalise kasvatuse alases töös läbimõeldud süsteem, siis on tal ammendamatud võimalused peente diferentseeringute saavutamiseks, liigutuste tehnika viimistletud väljatöötamiseks ning silmapaistvate tulemuste saavutamiseks liigutuste eri liikides.

Õppe- ja kasvatustöö süsteem seisneb laste pidevas, sihikindlas mõjutamises õpetaja poolt. See on aga võimalik ainult sellises õppetöövormis, mis hõlmab eranditult kõiki õpilasi ja mida viiakse läbi regulaarselt.

Selliseks õppetöövormiks nõukogude koolis on tund. Kõik õppetöö liigid ja vormid väljaspool klassitunde peavad täiendama, süvendama ja laiendama kehalise kasvatuse tundides saadud teadmisi, oskusi ja harjumusi.

II PEATÜKK

TUNNI ÜLESEHITUS

Enne tunni läbiviimist on väga tähtis hoolikalt läbi kaaluda konkreetsed harjutused planeeritud liigutusliikide kohta; kindlaks määrata nendega tegelemise järjekord, võttes sealjuures arvesse klassi organiseeritust ja tunni asetust tunniplaanis; kavandada liigutuste seletamise ja ettenäitamise meetodilised võtted; kavandada klassi organiseerimine ja õpilaste paigutus harjutuste ajal; see tähendab — läbi mõelda kogu tunni ülesehitus.

I—IV klassi eesrindlike õpetajate kogemused näitavad, et kehalise kasvatus tund ei ole sugugi õppetöö organiseerimise tardunud vorm kindlaksmääratud järjekorras harjutustega, vaid elav ja painduv vorm, milles õpetaja, kasutades mitmesuguseid võtteid, kindlustab programmi materjali omandamise laste poolt, ja milles lahendatakse konkreetseid õppe-kasvatustöö ülesandeid.

Selline nähe, nagu klassi organiseeritus, võib olla tunni ülesehituse muutmise põhjuseks. Mõnel juhul saavutab õpetaja laste armastamatut mängu tunni kavasse võttes, et tema nõudeid tähele pannakse, teisel juhul viib ta läbi vestluse, kolmandal juhul korraldab õpilaste organiseerituse ülevaatuse ridade, salkade jne. kaupa. Õpetaja töös võivad esineda kõik need tunni ülesehituse variandid.

Tunnid võivad olla ülesehituselt erinevad, nad sõltuvad:

- a) õppetöö organiseerimisest (sissejuhatavad tunnid, materjali õppimise ja kordamise tunnid, arvestustunnid);
- b) läbivõetud materjalist (tunnid, milles pearõhk langeb võimlemisele või mängudele, suusatamistunnid);
- c) tunni läbiviimise meetodilistest võtetest (temaatilised tunnid).

Sissejuhatavad tunnid erinevad oma ülesehituselt tunduvalt järgnevatest tundidest. Nii tuleb I klassis esi-

meses tunnis jutustada mängudest ja võimlemisharjutustest. Õpilastele tuleb rääkida süstemaatiliste õppuste tähtsusest, näidata praktiliselt, kus ja kuidas tuleb rivistuda, enne kui alustada tundi, kuidas tunniks valmistuda. Näidata koht, kus toimuvad tunnid.

III klassis on I ja II klassiga võrreldes palju uut ja nimelt: raskem materjal, korrapidaja raporteerimine, suusatamine. Tervel real aladel nõutakse oskust saavutada teatud tulemusi (hüpped, suusatamine). Esimesel tunnil räägib õpetaja sellest õpilastele. Siin esitatakse neile ka suuremaid nõudeid klassi organiseerituse alal tunniks ettevalmistamisel. Toome allpool näitlikud plaanid erinevalt organiseeritud tundide kohta.

Sissejuhatava tunni näitlik plaan III klassis

(I veerand. 1. tund. Läbiviimise koht — klass.)

1. Tervitus ja õnnitus õppeaasta alguse puhul.
2. Küsitlus. Kus keegi veetis suve? Kes õppis ujuma?
3. Jutustus sellest, mida uut hakatakse õppima III klassi kehalise kasvatuse tundides.
4. Organiseerituse kontroll (harjutused õpetaja käsul: pingis istudes ja pinkide vahele astudes).
5. Raporteerimise õppimine.
6. Ühte viirgu rivistumise kontrollimine (teha parandused õpilaste paigutuse suhtes kasvu järgi).
7. Õpetaja abiliste valimine.
8. Tunniks ettevalmistamise reeglite meenutamine.

Enamikusse tundidesse lülitatakse uue õppimine ja läbivõetud materjali kordamine. Kuid uut liiki liigutuste õppimiseks planeeritakse mõnevõrra rohkem aega. Soovitav on planeerida tunniks mitte rohkem kui üks liik uusi liigutusi.

Uue materjali õppimise ja kordamise tunni näitlik plaan II klassis

(II veerand. 6. tund. Läbiviimise koht — võimla.)

1. Rivistumine. Järjest lugemine. Tervitus. Tunni sisu teatamine.

2. Harjutused väikese palli viskamises ja püüdmises (kordamine).

3. Hooga kõrgushüpe, käteplaksutamise ja enda ees ja pea kohal (õppimine).

4. Mäng «jääkarud» (kordamine).

5. Rivistumine ühte viirgu. Kõnd 4 sammu varvastel ja 4 harilikku sammu.

6. Kokkuvõtte tegemine tunnist.

Arvestustunnid viiakse läbi pärast seda, kui on läbi võetud ja selgeks õpitud teatud kooliprogrammi osa, aga samuti ka iga õppeveerandi lõpul.

Arvestustunni näitlik plaan IV klassis

(IV veerand. 11. tund. Läbiviimise koht — väljak.)

1. Rivistumine. Raporteerimine. Tunni sisu teatamine.

2. Harjutus keppidega (kordamine).

3. Hooga kõrgushüpe (oskuse kontroll):

a) proovihüpped (3—4 korda);

b) hüpped hindede.

4. Mäng «Jahimehed ja pardid».

5. Rivistumine ühte viirgu. Kõnd.

6. Kokkuvõtte tegemine tunnist.

Olenevalt läbivõetavast materjalist (võimlemine, mängud, suusatamine) erinevad tunnid mõningal määral üksteisest.

Tundides, mis koosnevad peamiselt mängudest, on väga tähtis, et rohke liikumisega mängud vahelduksid keskmise ja vähese liikumisega mängudega; tunniks tuleb planeerida mitmesuguste liigutusliikidega (hüppejooksud, visked, hüpped jt.) mängu. Sama tähtis on valida selliseid mängu, milles õpilaste asetus oleks erinev (viirus, kolonnis, ringis, hajali jne.). Näiteks võib anda I klassis tundi, mis koosneb peamiselt mängudest, sellise plaani järgi:

1. Rivistumine, järjest lugemine, klassi puhtuse kontrollimine.

2. Mäng «Kõik oma lippude juurde».

3. Mäng «Öökullike».

4. Mäng «Haned-luiged».

5. Mäng «Pallide võidujooks».

6. Rivistumine ühte viirgu.

7. Kokkuvõtte tegemine tunnist. Organiseeritult ära-
minek.

Suusatamistunnid koostatakse enamasti ühtse plaani
järgi; võimalikud kõrvalekaldumised sõltuvad õhu tem-
peratuurist.

Suusatamistunni näitlik plaan III klassis

(III veerand. 3. tund. Läbiviimise koht —
kooli väljak, nõlvak.)

1. Väljakule tulek suuskadega. Suuskade allapanek.
2. Suusatamine libistussammuga ilma keppideta.
3. Suusatamine libistussammuga keppidega.
4. «Lehvikpööre».
5. Laskumine nõlvakult.
6. Vaba suusatamine.
7. Suuskade puhastamine lumest. Suuskade ära-
andmine.

Paljud õpetajad kasutavad I ja II klassis temaatilisi
tunde.

Temaatiline tund pühendatakse kindlale temale, näi-
teks: «Sügis», «Jalutuskäik metsas», «Rännak», «Nõu-
kogude meremehed» jne. Lapsed saavad siin õpetaja
jutustust liigutustega, mis vastavad jutustuse sisule.
Näiteks marjade ja seente korjamine metsas — kummar-
damised ja kükitamised; rong, mis kord kiirendab, kord
aeglustab sõitu — kiire ja aeglane kõnd väikeste sam-
mudega üksteise järel; kraavi ületamine — kaugus-
hüpe paigalt ja hoojooksult; künkad — hüpped süga-
vusse jne.

Temaatilised tunnid nõuavad õpetajalt eriti hoolikat
ettevalmistust, need tunnid on lastele huvitavad, kuid
liikumisoskuse ja -vilumuse kujundamise seisukohalt ei
ole neil suurt väärtust ja neid võib ainult harva kasutada
esimestes klassides.

Temaatilistes tundides esineb imiteerivaid harjutusi.
Need harjutused seisnevad selles, et tunniks kavandatud
liigutusi sooritatakse kujude ja tegevuste imiteerimise
näol. Imiteerivaid harjutusi tuleb kasutada ainult siis,
kui valitud kujund on lastele arusaadav ja aitab kavan-
datud liigutusi paremini sooritada.

Imiteerivaid harjutusi võib kasutada harvadel juhtudel töös I klassi õpilastega.

Hoolimata olemasolevate variantide mitmekülgsusest peab iga tund kujutama endast lõpetatud tervikut; olema orgaaniliselt seotud eelmiste ja järgnevate tundidega ning koosnema kindlatest osadest.

Vastavalt algkooliõpilaste kehakultuuriprogrammile koosneb tund kolmest meetoodiliselt seotud osast: sissejuhatavast, põhi- ja lõpposast.

Tunni esimeses, sissejuhatavas osas (5—10 minutit) organiseerib õpetaja lapsed, pöörab nende tähelepanu eelseisvale tegevusele, valmistab neid ette tunnis läbivõetavateks harjutusteks ja mängudeks.

Enamiku tundide esimesse ossa kuulub: õpilaste rivistamine, järjest lugemine, raporteerimine (alates III klassist), tunni sisu teatavaks tegemine, rivielemendid, kõnd koos jooksu ja hüpetega, lihtsamate täiendavate käte, jalgade ja keha liigutustega, tähelepanuharjutused ja -mängud.

Tunni põhiosas (25—35 minutit) pööratakse tähelepanu peamiselt süstemaatilisele liikumisoskuse ja -vilumuse kasvatamisele, kiiruse ja osavuse arendamisele, oskuse arendamisele tegutseda kindlalt, julgelt, leidlikult ja klassikollektiiviga kooskõlastatult.

Selleks sooritatakse mitmesuguseid harjutusi nii vahenditeta kui ka vahenditega (kepid, hübitsad, pallid jt.). Lapsed harjutavad jooksu, hüppeid, märkiviset, kaugviset, ronimist, üleronimist, tasakaalu jne. Laialdaselt kasutatakse liikumismänge.

Tunni lõpposa (3—5 minutit) ülesandeks on viia õpilasi suhteliselt rahulikku seisundisse. Selles tunniosas kasutatakse kõndi mitmesuguses tempos, lihtsaid, aeglaselt sooritatavaid harjutusi ning vähese liikumisega ja lihtsate reeglitega juba tuttavaid mänge. Tunni lõpus tehakse tunnist kokkuvõtte ja antakse kodused ülesanded.

Tunni eri osade sisu ei ole alati ühesugune. Mõningaid harjutusi võib kasutada tunni igas osas. Näiteks rivivõtteid võib sooritada mitte ainult tunni algul, vaid ka keskel, kasutades neid kiireks organiseeritud üleminekuks üht laadi töölt teisele. Kõndi võib sooritada nii alg- ja lõpposas kui ka tunni põhiosas rahustava harjutusena pärast liikumisrohkeid mänge, samuti spetsiaalse liikumisiigina, milles õpitakse tempot, rütmi, kehahoiakut jne.

Tunni ülesehituse, kehaliste harjutuste järjekord ja kombinatsioonid võivad teatul määral muutuda olenevalt sellest, missugusel kohal asetseb tund õppepäeva plaanis. Näiteks, kui tund on plaanis esimene, siis ei tohi tunni lõppu planeerida käsklustega või keeruliste reeglitega mängu, sest need kutsuvad õpilastes esile tugeva erutuse ja nõrgendavad tööpäeva distsipliini.

Esimestes ja teistes tundides tuleb mängu läbi viia tunni põhiosa keskel.

Viimases tunnis võib mängu planeerida ka põhiosa lõppu.

Uusi liigutusi soovitatakse õppida harilikult enne liikumisrohkeid mängu, mis põhjustavad tunduvalt kehalist pingutust ja organismi koormatust (südame ja kopsude tegevuse suurenemine, intensiivne lihastetöö).

Kehaliste harjutuste õppimisel peab koormus tunnis kasvama ja olema kõige suurem tunni põhiosa keskel või lõpul. See on vajalik selleks, et lapsed järk-järgult süveneksid liigutustesse, mis nõuavad närvide ja lihaste teatud pinget. Kuid sellest reeglist võib ka kõrvale kalduda. Viies näiteks tunni läbi talvel väljakul või jahedas ruumis, peab laskma lastel alguses joosta ja hüpata, teha suure amplituudiga liigutusi (vibutused, kükid, käte ringitamised, kere liigutused jne.). Ilma õpilasi «soojendama» on tunni edasine läbiviimine võimatu.

Koormust reguleeritakse harjutuste kordamise arvu muutmisega, sooritamise kiiruse ja liigutuste tegemiseks vajaliku pingutuse muutmisega, mängureeglite kergendamise või raskendamisega, üksikute liigutuste sooritamise aja pikendamise või lühendamisega.

Tunni ülesehitusel tuleb silmas pidada järgmisi nõudeid:

1. Valida harjutused ja mängud, mis avaldavad igakülgset mõju organismile, tugevdavad tervist ning aitavad kaasa hea rühi kujunemisele.

2. Kooskõlastada uued liigutused nendega, mida on vaja kinnistada.

3. Muuta liigutuste ja mängude kombinatsioone vastavalt tunni asetusele tunniplaanis.

4. Lülitada tundi mängud.

5. Lülitada I ja II klassi tundi 1—2 minutiks vabu liigutusi kui «aktiivse puhkuse» momente.¹

¹ Vt. V peatükk «Tunni metoodika».

III PEATÜKK

PLANEERIMINE. ÕPPEEDUKUSE ARVESTUS.

Planeerimine

Kehalise kasvatuse tundide kõrge tase oleneb suurel määral õpetaja oskusest õppetööd õigesti planeerida.

Planeerimise põhialuseks on liigutusliikide jaotuse aastaplaan veerandite kaupa, järgmise veerandi õppeplaan ja plaan iga tunni kohta.

Enne, kui asuda tööplaani koostamisele, tuleb tähelepanelikult tutvuda I—IV klassi õpilaste kehakultuuri riikliku programmiga, eriti aga selle klassi materjaliga, kus tund läbi viiakse.

Kehakultuuri programm erineb teiste ainete programmist selle poolest, et siin on iga klassi õppematerjal esitatud liikide kaupa. I ja II klassi programmi on lülitatud järgmised harjutuste liigid (alad): rivelemendid ja võimlemisümberrivistumised, ettevalmistavad harjutused, kõnd ja jooks, hüpped, visked, ronimine ja üleronimine, tasakaal. Mängude osas on toodud nende loetelu.

III ja IV klassi programmi on peale nimetatute lülitatud uus ala — suusatamine.

Programmi jaotamine aladeks ei tähenda sugugi, et neid tuleb tundides samas järjekorras läbi võtta. See on tehtud sellise arvestusega, et õpetaja saaks täieliku ettekujutuse materjali ulatusest igas harjutuste liigis, mis antud klassi õpilastel tuleb aasta jooksul selgeks õppida.

Õppeaasta algul tuleb umbkaudselt planeerida, missuguseid liigutuste liike hakatakse igas veerandis õppima. Tingimata on tarvis arvestada õppetöö läbiviimise tingimusi (šaal, väljak, inventar, sisustuse olemasolu), kooli asukoha looduslike tingimusi ja aastaaega (sügis, talv, kevad). Selliseid liigutusliike, nagu hoota ja hooga kaugushüpe, kiirjooks, kaugusvisked ja mõningad mängud, mille läbiviimine nõuab palju ruumi («Laptuu», «Tabamine marssimisel», «Pioneeripall», teatejooksud jne.) on soovitatav planeerida I ja IV veerandile. Sügisel ja kevadel viiakse tunnid suuremalt osalt läbi vabas õhus, mis võimaldab nende aladega täisväärtuslikult tegelda. Tasa-

kaaluharjutusi õpitakse peamiselt II ja III veerandil, otsehooga kõrgushüpet aga II ja IV veerandil. Koolides, kus on küllaldaselt arvul suuski, viiakse läbi suusatamise õppusi, mida on kõige parem alustada II veerandi lõpul ja jätkata kogu III veerandi kestel.

Rivielemente ja võimlemisümberrivistumisi, ettevalmistavaid harjutusi, hüpete ja jooksu variante on vaja sisse lülitada kõigisse veeranditesse. Ei tohi unustada, et rivielementide ja võimlemisümberrivistumiste läbivõtmine I veerandil aitab õpetajal paremini organiseerida lapsi pärast suvevaheaega.

Märkiviskeid on kõige parem läbi viia ruumis, eriti siis, kui kasutatakse palle. Seetõttu on seda liiki harjutused kohased II ja III veerandil. Talvel, kui tunnid viiakse läbi väljakul, võib märki visata lumepallidega.

Ronimine ja üleronimine planeeritakse kõigisse veeranditesse.

Kõikidel õppeveeranditel kasutatakse rohkesti mängu. Neid valides tuleb aga silmas pidada mängu reegleid ja sisu. Ringilise asetusega, palli viskamisega liikumatusse ja liikuvasse märki, jooksude ja hüpetega mängu, mis ei nõua palju ruumi, planeeritakse tavaliselt II ja III veerandisse. Jooksumänge ja teatejookse tõkete ületamisega, hüpetega ja üleronimisega korraldatakse, nagu juba eespool märgitud, I ja IV veerandil.

Toome näitliku õppematerjali jaotuse õppeaastaks veerandite kaupa.

Õppematerjali jaotus õppeveeranditele

	I klass	II klass
I veerand	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rivielemendid ja võimlemisümberrivistumised 2. Ettevalmistavad harjutused 3. Kõnd ja jooks 4. Sügavushüpped 5. Hüpped pealeastumisega 6. Ronimine 7. Kaugusvisked 8. Mängud: «Me rõõmsad lapsed oleme», «Õökullike», «Pallide üleandmine», «Kassid ja hiired» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rivielemendid ja võimlemisümberrivistumised 2. Ettevalmistavad harjutused 3. Kõnd ja jooks 4. Sügavushüpped 5. Hoota kaugushüpe 6. Ronimine 7. Kaugusvisked 8. Mängud: «Kõik oma li-pukeste juurde», «Kaval rebane», «Hunt kraavis», «Kes viskab kaugemale»

	I klass	II klass
II veerand	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rivielemendid ja võimlemisümberrivistumised 2. Ettevalmistavad harjutused 3. Kõnd ja jooks 4. Sügavushüpped 5. Hüpped pealeastumisega 6. Märkivisked 7. Ronimine 8. Tasakaal 9. Mängud: «Hiirelõks», «Kullimäng (Anna käed)», «Jänesed juurviljaaias», «Pall keskmisele» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rivielemendid ja võimlemisümberrivistumised 2. Ettevalmistavad harjutused 3. Kõnd ja jooks 4. Sügavushüpped 5. Hüpped pealeastumisega 6. Märkivisked 7. Ronimine 8. Tasakaal 9. Mängud: «Kullimäng (Jalad maast)», «Jahimehed», «Veereta palli»
III veerand	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rivielemendid ja võimlemisümberrivistumised 2. Ettevalmistavad harjutused 3. Kõnd ja jooks 4. Hooga kõrgushüpe 5. Märkivisked 6. Ronimine ja üleronimine 7. Tasakaal 8. Mängud: «Keksijad-varblased», «Haned-luiged», «Lastel kõva kord» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rivielemendid ja võimlemisümberrivistumised 2. Ettevalmistavad harjutused 3. Kõnd ja jooks 4. Hüpped pealeastumisega 5. Hooga kõrgushüpe 6. Märkivisked 7. Ronimine ja üleronimine 8. Tasakaal 9. Mängud: «Kaks külma», «Karussell», «Kuula, signaali»
IV veerand	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rivielemendid ja võimlemisümberrivistumised 2. Ettevalmistavad harjutused 3. Kõnd ja jooks 4. Hooga kõrgushüpe 5. Kaugusvisked 6. Mängud: «Karulaanes», «Kes on esimene», «Tühi koht», «Mõistata, kelle hääleke» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rivielemendid ja võimlemisümberrivistumised 2. Ettevalmistavad harjutused 3. Kõnd ja jooks 4. Hooga kõrgushüpe 5. Hoota kaugushüpe 6. Kaugusvisked 7. Mängud: «Seisa», «Tabamine lintidega», «Teine liigne»

	III klass	IV klass
I veerand	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rivielemendid ja võimlemisümberrivistumised 2. Ettevalmistavad harjutused 3. Kõnd ja jooks (1, 3, 8) 4. Hooga kaugushüpe 5. Hüpped mööda ringi ja üle takistuste 6. Kaugusvisked 7. Mängud: «Kogred ja haug», «Pendelteatejooks», «Arbuuside laadimine», «Oravad, tõrud, pähkliid» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rivielemendid ja võimlemisümberrivistumised 2. Ettevalmistavad harjutused 3. Kõnd ja jooks (1, 2, 5) 4. Hooga kaugushüpe 5. Hoota kaugushüpe 6. Kaugusvisked 7. Mängud: «Tabamine marssimisel», «Lapuu», «Kindluse kaitsmine», «Kukukv kepp»
II veerand	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rivielemendid ja võimlemisümberrivistumised 2. Ettevalmistavad harjutused 3. Kõnd ja jooks (4, 5, 6) 4. Sügavushüpped 5. Hüpped pealeastumisega 6. Märkivisked 7. Ronimine 8. Tasakaal 9. Kandami tõstmine ja kandmine 10. Mängud: «Tabamine palliga», «Kolmas liigne», «Veereta täpsemalt», «Kes ligin?» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rivielemendid ja võimlemisümberrivistumised 2. Ettevalmistavad harjutused 3. Kõnd ja jooks (1, 2, 5) 4. Sügavushüpped 5. Hüpped pealeastumisega 6. Märkivisked 7. Ronimine 8. Ripped 9. Tasakaal 10. Kandami tõstmine ja kandmine 11. Mängud: «Numbrite hüdmine», «Andsid edasi, istu!», «Liikuv märklaud», «Arvestus ringis», «Kodutu jänes»
III veerand	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rivielemendid ja võimlemisümberrivistumised 2. Ettevalmistavad harjutused 3. Kõnd ja jooks (2, 5, 6, 7) 4. Hooga kõrgushüpe 5. Märkivisked 6. Ronimine ja üleronimine 7. Tasakaal 8. Kandami tõstmine ja kandmine 9. Mängud: «Jääkarud», «Ong», «Taba palli», «Vaatilejad» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rivielemendid ja võimlemisümberrivistumised 2. Ettevalmistavad harjutused 3. Kõnd ja jooks (1, 2, 5, 6) 4. Hooga kõrgushüpe 5. Sügavushüpped 6. Märkivisked 7. Ronimine 8. Ripped 9. Tasakaal 10. Mängud: «Jahimehed ja pardid», «Ong» (käskluste järgi), «Anna pall»

	III klass	IV klass
IV veerand	1. Rivielemendid ja võimlemisümberrivistumised 2. Ettevalmistavad harjutused 3. Kõnd ja jooks (1, 7, 8) 4. Hooga kõrgushüpe 5. Hooga kaugushüpe 6. Kaugusvisked 7. Mängud: «Öö ja päev», «Kaptenipall», «Teatejooks hüpetega»	1. Rivielemendid ja võimlemisümberrivistumised 2. Ettevalmistavad harjutused 3. Kõnd ja jooks (1, 3, 4, 7) 4. Hooga kõrgushüpe 5. Hooga kaugushüpe 6. Kaugusvisked 7. Mängud: «Pioneeripall», «Kartulipanek», «Teatejooks hüpetega, visetega ja üleronimisega», «Labürint»

Märkus: 1. Näitlik õppematerjali jaotus on antud koolide jaoks, kus puuduvad võimalused suusatamiseks. Kui koolil on olemas suusad, tuleb suusatamise õppimiseks eraldada 20 tundi (4 tundi II veerandis ja 16 tundi III veerandis). Sel juhul tihendatakse I ja II veerandi tunde selle materjaliga, mis on kavandatud III veerandiks.

2. Kõnni ja jooksu puhul on ära märgitud harjutuste numbrid III ja IV klassi programmist.

Kui programmis esitatud harjutuste liigid on jaotatud õppeveerandite vahel, võib seejärel asuda veerandiplaani koostamisele.

Kõige parem on planeerida materjal tundide kaupa, sest see võimaldab täpselt kindlaks määrata vastava tundide arvu, mis kulub uue õppimiseks ja läbivõetu kinnistamiseks ning kordamiseks.

Harjutuste valikul mitmeks tunniks on vaja mees pidada, et tundidesse tuleb lülitada nii uusi harjutusi kui ka harjutusi oskuste ja vilumuste kinnistamiseks; lisaks sellele on tarvis silmas pidada harjutusi õpilaste igakülgeks kehaliseks arendamiseks. Allpool on toodud IV õppeveerandiks näitlik plaan.

Näitlik plaan õppeaasta IV veerandiks
(IV klass)

(Tundide arv — 14. Läbiviimise koht — väljak.)

Õppeveerandi ülesanded: a) õpetada õpilastele: 1) kõrgushüpet otsehoolt — poeglastele 80—90 cm, tütarlastele

70—80 cm; 2) kiirjooksu kuni 50 m; 3) mängu «Pioneeripall»; b) kinnistada oskusi: 1) hooga kaugushüpe, 2) kaugusvise väikese palliga.

Tunni nr., aeg	Tunni sisu	Tunni nr., aeg	Tunni sisu
1. 2. IV	1. Ettevalmistavad harjutused ilma vahenditeta 2. Kaugushüpe lühendatud hoovõtuga 3. Kaugusvise sammult 4. Mäng «Labürint»	8. 26. IV	1. Ulesandetüüpi harjutused kepiga 2. Kiirjooks 50 m 3. Kõrgushüpe otsehoolt 4. Kaugusvise hooga
2. 5. IV	1. Harjutused lühikese hübitsaga 2. Kiirkõnd 3. Kaugushüpe lühendatud hoovõtuga 4. Mäng «Kartulipanek»	9. 30. IV	1. Ettevalmistavad harjutused ilma vahenditeta 2. Madallähted 4×15 m 3. Kõrgushüpe otsehoolt 4. Mäng «Pioneeripall»
3. 9. IV	1. Harjutused väikese palliga 2. Tutvumine madallähtega 3. Kõrgushüpe otsehoolt 4. Mäng «Pioneeripall»	10. 3. V	1. Harjutused lühikese hübitsaga 2. Kiirjooks 50 m 3. Kõrgushüpe otsehoolt 4. Mäng «Teatejooks üleronimisega ja visetega»
4. 12. IV	1. Harjutused lühikese hübitsaga 2. Kõrgushüpe otsehoolt 3. Kaugusvise sammult 4. Jooks kuni 1,5 min.	11. 7. V	1. Ettevalmistavad harjutused ilma vahenditeta 2. Kiirjooks 50 m 3. Kõrgushüpe arvestusnormide täitmine 4. Mäng «Lapuu»
5. 16. IV	1. Ettevalmistavad harjutused ilma vahenditeta 2. Madallähted 4×10 m 3. Kaugusvise hooga 4. Mäng «Teatejooks kõrgushüpetega»	12. 10. V	1. Harjutused väikese palliga 2. Kaugushüpe hooga 3. Kaugusvise hooga 4. Jooks 1,5 min.
6. 19. IV	1. Ulesandetüüpi harjutused kepiga 2. Madallähted 4×10 m 3. Kaugushüpe hooga 4. Mäng «Pioneeripall»	13. 14. V	1. Harjutused lühikese hübitsaga 2. 50 m jooks 3. Mäng «Pioneeripall» 4. Mäng «Labürint»

Tunni nr., aeg	Tunni sisu	Tunni nr., aeg	Tunni sisu
7. 23. IV	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ettevalmistavad harjutused ilma vahenditeta 2. Kaugushüpe hooga 3. Kaugusvise palliga hoojooksult 4. Mäng «Kartulipanek» 	14. 17. V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ulesandetüüpi harjutused kepiga 2. Teatejooks hüpetega, visetega ja üleronimisega 3. Mäng «Laptuu» 4. Lõppvestlus õppeaasta tulemustest

M ä r k u s: Oppeveerandi plaanis märgitakse ainult tunni peamine sisu (tunni 2. osa). Sissejuhatava ja lõpposa sisu märgitakse konkreetse tunni plaanis.

Tundide üksikasjalisi plaane koostatakse korraga ette mitte rohkem kui 2—3. Neist nähtub tunni sisu, metoodika ja organiseerimine.

Igaks tunniks lahendatakse teatud määral üldisi ülesandeid. Sellisteks on näiteks sanitaar-hügieeniliste harjumuste juurutamine, tervise tugevdamine ja karastamine, julguse, otsustavuse, püsivuse jne. arendamine. Samaaegselt peab tund lahendama õppeveerandi ülesannetest sõltuvaid konkreetseid ülesandeid teadmiste, liigutusoskuste ja -vilumuste omandamiseks.

Enne kui koostada mõne tunni plaan, tuleb täpselt kindlaks määrata, mida on vaja lastele õpetada, mida korrata ja mida kinnistada, ühesõnaga — püstitada antud tunni konkreedid ülesanded. Seejärel valida vastavalt tunni ülesannetele harjutused.

Plaanis tuleb ära märkida, missugust inventari ja misuguseid õppevahendeid läheb tunnis tarvis, et neid tunni läbiviimiseks varakult korda seada. Tundide plaane on soovitatav kanda spetsiaalsesse vihikusse.

Kasulik on üles märkida, kuidas õpilased tunni materjaliga toime tulid ja selle omandasid. Kui midagi ei jõutud tunnis läbi võtta, tuleb märkida selle põhjus. Sellised märkused aitavad õpetamise kvaliteeti suuresti parandada, sunnivad otsima uusi metoodilisi võtteid ja taotleva tunni paremat organiseerimist. Konkreetse tunni üksikasjalist plaani võib üles märkida näiteks järgmiselt.

IV õppeveerandi tunni plaan, (IV klass)¹
(6. tund. Kuupäev — 19. IV. Läbiviimise koht — väljak.)

Tunni ülesanded: 1. Tutvustada õpilasi kaugushüppe hoovõtumaa kindlaksmääramisega.

2. Korrata harjutusi keppidega ja mängu «Pioneeripall» (viia läbi meeskondade võistlus aja peale).

Tunni sisu: 1. Ülesandetüüpi harjutused keppidega.

2. Jooks madallähtest.

3. Hooga kaugushüpe.

4. Mäng «Pioneeripall».

Inventar: võimlemiskeppe — 40, vilesid — 1, võrkpalle — 2, võrkpalli võrke — 1.

Harjutuste kirjeldus	Organisatsioonilis-metoodilised juhised
<p><i>Sissejuhatav osa</i> — 5 min.</p> <p>Rivistumine ühte viirgu Raporteerimine. Tervitamine</p> <p>Pööre paremale Kiire kõnd, üleminek harilikule sammule. Käigult võtta kepid Rivistumine kolonni 3 kaupa</p> <p><i>Põhiosa</i> — 35 min.</p> <p>Ülesandetüüpi harjutused keppidega — 8 min.</p> <p>1. Visata kepp üles ja püüda kinni — 8 korda</p> <p>2. Tõsta kepp üles, kumarduda ja panna see põlvi painutamata vaikselt maha — 6—8 korda</p> <p>3. Asetada kepp püsti maha ja hoida selle otsast parema käega kinni. Kätt lahti lastes viia parem jalg kiiresti üle kepi vasakule</p> <p>Teha sedasama, viies jala tagasi paremale. Seesama ka vasaku jalaga — 8 korda</p>	<p>Panna korrapidajale hinne raporteerimise eest</p> <p>Jälgida ühtlast hingamist ja käte ning jalgade kooskõlastatud tööd.</p> <p>Kepid on kastis</p> <p>Õpilased täidavad harjutust omaette, ilma lugemiseta</p> <p>Alustamiseks anda käsklus «Alga!». Lõpetamiseks «Seis!»</p> <p>Kaks korda teha harjutust harkseisus, seejärel algseisus</p> <p>Väiksema kasvuga õpilased asetavad kepi maha mitte püsti, vaid 60—75° nurga all</p>

¹ Vt. IV veerandi plaani lk. 22.

Harjutuste kirjeldus	Organisatsioonilis-metoodilised juhised
<p>4. Kepp on horisontaalselt all, laskmata keppi käest astuda üle kepi edasi ja tagasi — 6—8 korda</p> <p>5. Balanseerida kepiga, hoides seda peopesal — 10 sek.</p> <p>6. Kõnd, ümberrivistumine kolonni ühe kaupa pöördega paremale</p> <p>10 meetri jooks madallähtest — 8 min.</p> <p>Hooga kaugushüpe — 12 min.</p> <p>1. Hüpe hoojooksuga 15—20 m</p> <p>2. Hüpe individuaalse hoojooksuga</p> <p>Mäng: «Pioneeripall»</p> <p>Lõpposa — 5 min.</p> <p>Rivistumine ühte viirgu. Tunni tulemuste kokkuvõte</p> <p>Organiseeritud äraminek klassi.</p>	<p>Tõsta järk-järgult liigutuse kiirust</p> <p>Tõmmata lähtejoon väljaku keskele. Rivistada õpilased joo- nele kolonni ühe kaupa. Pärast paariks lugemist pöörata esi- mesed numbrid paremale, teised vasakule. Kõik stardivad ühe- aegselt. Kümne meetri joon tähistada lipukesega.</p> <p>Enne tundi kobestada hüppe- kast, tõukekoht raputada liivaga üle</p> <p>Pöörata tähelepanu tugevale hoojooksule; tõukekohalt tuleb end ära tõugata jooksu aeglus- tamata</p> <p>Mänguks jagada klass kaheks võistkonnaks, tehes seda lähte- jooksu juures läbi viidud luge- mise järgi.</p>

Igasuguse plaani koostamisel tuleb teada klassi koos- seisu, teada, keda ja kuidas õpetada. Kui II, III ja IV klassi õpilased ei oma küllaldast ettevalmistust, kui nad on halvasti omandanud eelmise aasta materjali mingis harjutuste liigis, peab planeerima läbivõetu kordamise. On parem veel kord tagasi pöörduda halvasti omandatu juurde, see kinnistada ja alles siis üle minna uue mater-jali õppimisele vastavas harjutuste liigis.

Õppeedukuse arvestus

Süsteemaatilise arvestuse teel ja selle alusel välja pandud õppeedukuse hinnete kaudu kontrollib õpetaja oma tööd ja programmilise materjali omandamist õpilaste poolt. Hinne tõstab õpilaste huvi tundide vastu, sunnib parandama vigu, innustab tegema harjutust paremini ja tõstma oma spordialaseid saavutusi. Hinne pannakse range objektiivsusega. Ei tohi lubada hinnete põhjendamatu tõstmist või alandamist.

Õppeedukuse arvestus viiakse tunnis läbi sel teel, et jälgitakse üksikuid õpilasi harjutuste täitmise ajal või küsitletakse üht-kaht õpilast (koduste ülesannete kontroll).

Tuleb pidada arvestust ka selle kohta, kuidas õpilased suhtuvad kehalise kasvatus tundidesse. Siin võetakse arvesse tunnist osavõttu, hilinemist, käitumist ja hoolust, spordidressi olemasolu, keha puhtust, korralikkust. Need andmed ei mõjuta õppeedukuse hindteid, kuid arvestatakse korralikkuse hindamisel.

Harjutuste hindamisel tuleb juhendada järgmisest:

Hinne «5» — harjutus on sooritatud õigesti (ülesantud viisil), kindlalt, vajalikus rütmis, kergelt ja täpselt; mängus on õpilane näidanud üles aktiivsust, leidlikkust, osavust ja oskust tegutseda kollektiivis, on täpselt täitnud reegleid.

Hinne «4» — harjutus on sooritatud õigesti, kuid mitte küllaldaselt kergelt ja kindlalt; mängudes õpilane ei ole näidanud üles küllaldast aktiivsust, on eksinud mõnevõrra reeglite vastu.

Hinne «3» — harjutus on sooritatud veaga või parandusega, põhiliselt küll õigesti, kuid pingutatult, loiult, ebakindlalt; mängudes pole õpilane küllalt liikuv ja osav, tunneb nõrgalt reegleid.

Hinne «2» — harjutust ei ole sooritatud või on sooritatud valesti, lohakalt; mängudes on õpilane aeglane, ei oska mängida kollektiivselt, ei tunne reegleid.

Hinne «1» — täielik oskamatus harjutuse sooritamisel ja mängudes.

Andmed tunnist osavõtu ja õppeedukuse arvestuse kohta kirjutatakse klassipäevikusse. Õpilase puudumine märgitakse ära tähega «p», ilma dressita ilmumine «id», tundidest vabastamine haiguse tõttu üheks-kaheks kor-

raks märgitakse tähega «h». Tundidest vabastamine pike-
maks ajaks (erigrupp) märgitakse sõnaga «vabastatud»,
kusjuures märgitakse ühtlasi kuupäev, millal vabastuse
tähtaeg lõpeb.

IV PEATUKK

TUNNIKS ETTEVALMISTUMINE

Kehalise kasvatuse tundide tase oleneb suurel määral sellest, kuivõrd hoolikalt õpetaja neid ette valmistab.

Ettevalmistus tunniks hõlmab nii õpetaja kui ka õpilaste ettevalmistumise, samuti tunni läbiviimiseks vajalike töötingimuste organiseerimise. Kõik need komponendid on omavahel seotud, kuid igaühel on oma konkreetne sisu.

Õpetaja ettevalmistus. Enne, kui asuda tundide läbiviimisele, peab õpetaja tutvuma põhjalikult kehakultuuri programmiga, et täpselt teada materjali järgnevust klassist klassi ja järk-järgult suurenevaid nõudeid üksikutel aladel, ning lahti mõtestama programmi sisu selle klassi osas, kus tund tuleb läbi viia.

Tund peab olema eelnevaga seotud ja teatud määral ka aluseks järgnevale. Tunni plaani koostamisel mõeldakse läbi uute liigutuste sissevõtmine, nende kombinatsioonid vanade juba omandatud liigutustega.

Tuleb silmas pidada, missuguseid liigutusi sooritavad õpilased hästi, missuguseid halvemini, mida ja kuidas on vaja korrata ja kinnistada. Uusi liigutuselemente peab põhjalikult tundma, neid tuleb ise praktiliselt läbi teha või lasta seda teha mõnel õpilasel. Kasulik on liigutusi proovida peegli ees.

Tunniks valmistudes on vaja harjutuste läbiviimine planeerida nii, et õpilased ei seisaks harjutuse sooritamise järjekorda oodates kaua tegevuseta. Harjutuste sooritamiseks kogu klassiga korraga või üksikute rühmadega on vaja läbi mõelda, kuidas õpilased paigutada, et kõik saaksid näha ja jälgida sooritatavaid liigutusi.

Märkiviskamisel esineb õpetaja praktikas sageli näiteks selline õpilaste paigutamise viis: õpilased seisavad märklaudade vastas kolonnis 3—4 kaupa. Esimesed viskavad palli märki, ülejäänud aga ootavad. Sealjuures

astuvad ootajad tavaliselt rivist välja. Õpetaja püüab luua korda, teeb märkusi, nõuab, et õpilased joonduksid ja seisaksid üksteise taga. Õpetaja unustab laste loomuliku huvi selle vastu, kuidas nende kaaslased harjutust sooritavad.

Et mitte raisata aega korra taastamiseks, tuleb sellisel juhul õpilased asetada mitte üksteise taha, vaid viirgudesse küljega või näoga märklaudade suunas. Lapsed saavad nüüd rahulikult ja tähelepanelikult jälgida oma kaaslasi, sest neile on kõik nähtav.

Tunni plaani koostamisel tuleb aegsasti kindlaks määrata koht, kus õpetaja seisab harjutuste näitamisel ja mängude selgitamisel. Tuleb kaaluda, kuidas on kõige kasulikum harjutust näidata (kas küljega, seljaga või näoga õpilaste poole seistes), sest näitamisest oleneb, kuidas õpilased saavad liigutusest aru.

Suure tähtsusega tunni täpsel ja organiseeritud läbiviimisel on väikeste vahendite laialijagamise ja kokkukorjamise, spordi-inventari ülesseadmise ja koristamise kord. Seepärast tuleb enne täpselt kindlaks määrata vajalike vahendite asukoht, kes ja kuidas hakkab neid laiali jagama, kokku korjama ja üles seadma.

Edukaks õppetöoks on vaja tingimata süstemaatiliselt lugeda vastavat metoodilist kirjandust. Seal on leidnud üldistust eesrindlike õpetajate kogemused ja õpetaja võib ammutada sealt tulusaid näpunäiteid tööks mitmesuguste vanusegruppidega. Soovitav on samuti tutvuda spetsiaalse kirjandusega üksikute spordialade — võimlemise, suusatamise, mängude jne. — kohta. Õpetaja töö oma metoodilise ettevalmistatuse tõstmisel laiendab ühtlasi tema silmaringi, aitab parandada tundide kvaliteeti, teha neid täisväärtuslikumaks ja lastele huvitavamaks.

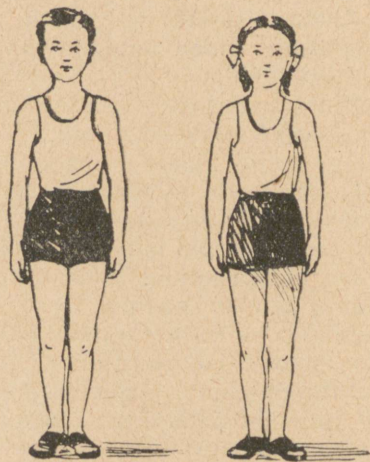
Peale teaduslik-metoodilise ettevalmistuse peab õpetaja osutama erilist tähelepanu õppematerjali esitamiseviisile. Tuleb osata, kuidas lastele selges, arusaadavas ja huvitavas vormis selgitada, jutustada ja edasi anda seda, mida nad peavad teadma.

Soovitav on külastada tunde, mida viib läbi vastava ala spetsialist või kogemustega õpetaja.

Tunniks valmistudes peab õpetaja hoolitsema oma välimuse eest ja riietuma nii, et ta saaks harjutusi vabalt ette näidata. Kõige sobivamad on püksid ja sviiter või suusaülikond. Naisõpetajad võivad tundi läbi viia laia

seelikusse ja musta trikoosse riidetatuna. Tingimata tuleb tunniks jalga panna ilma kontsadeta kingad. Riietus peab olema korralik, hästi triigitud ja värvilt tagasihoidlik (sinine, pruun, tumeroheline, hall). Valge krae jäetakse sviitri kaelusest välja või õmmeldakse eraldi külge. See kriipsutab alla riietuse korralikkust ja puhtust.

Õpilaste ettevalmistus. Tuleb nõuda, et õpilased ilmuksid võimlas toimuvasse tundi ühtlases sportlikus riietuses (joon. 1), näiteks tumedais (sinised, mus-



Joon. 1. Õpilased spordidressis.

lad) spordipükstes, heledas spordisärgis, lühikeste varrukatega ja lahtise kaelusega pluusis, jalas sokid ja võimlemiskingad või omatehtud riidest sussid. Rõivastus peab olema puhas, nägus, hästi triigitud ja ainult kehalise kasvatusse tunniks selga pandud.¹

Ühtlane vorm ergutab õpilasi, aitab õpetajal klassi paremini organiseerida, ning tal on suur hügieeniline ja kasvatuslik tähtsus.

Et saavutada õpilaste ilmumist tundi ühtlases puhtas ja nägusas spordidressis, vestleb õpetaja eelnevalt lastega ja nende vanematega. Vestlustes õpilastega ja

¹ Juhendeid riietumiseks väljakul vt. lk. 48 ja 50.

samuti ka lastevanemate koosolekutel selgitatakse, et spordisärgil, spordipükstel ja sussidel on suur tähtsus kehalise kasvatuse tundide edukal läbiviimisel. Nad on sama vajalikud, nagu vihik, sullepea, pliiats ja joonlaud teistes tundides.

Lapsi tuleb õpetada täitma paljusid sanitaar-hügieenilisi nõudeid. Nad peavad hoolitsema keha puhtuse eest, oskama kasutada taskurätti, enne tundi tualettruumis ära käima jne.

Määratakse kindlaks koht ja kord spordirõivastusse riietumiseks ja seljast võetud igapäevase riietuse kokkupanemiseks, samuti ka õppetöö kohale mineku ja tunniks rivistumise kord. Kui ümberriietumine toimub klassis, paneb iga õpilane rõivad korralikult kokku oma pingi istekohale, asetab jalatsid pingi alla ja pioneeri-kaelaraati pingi seljatoele või riiete peale. Kui aga võimla juures asub vastav riietusruum, tuleb iga õpilase jaoks teha ja temale täpselt kätte juhatada vastav riidevarn või pink, millele õpilane asetab oma riided. Jalatsid pannakse pingi alla.

Pärast riietumist klassis lähevad õpilased organiseeritult (rivikorras) õppetöökohale. Kui õpilased valmistuvad tunniks spetsiaalses ruumis, siis võib pärast riietumist minna võimlasse ja oodata rivistumise signaali. Oot ajal jooksevad lapsed vabalt ringi ja mängivad.

Õppeaasta alguses teatatakse õpilastele tunnis käitumise nõuded, ja nimelt: tuleb tähelepanelikult ja püüdliselt täita, mis õpetaja ette näitab, mitte karjuda, suhtuda kaaslastesse viisakalt, käia hoolikalt ümber õppevahenditega ja õpetaja käsul need tunniks korda seada.

Tunnist vabastamise puhul tuleb teatada sellest õpetajale ja klassi korrapidajale.

Esitatud nõudmiste täitmine on kohustuslik igas tunnis.

Suur tähtsus on tunni läbiviimiseks vajalike tingimuste organiseerimisel. Pidevalt tuleb jälgida, et ruum (klass, võimla) oleks enne tundi hästi tuulutatud ja niiske lapiga pühitud. Väljakut tuleb pühkida, kuival ajal aga veega kasta.

Tuleb kontrollida õppevahendite ja inventari arvu ja korrasolekut, nende välimust ning puhtust. Õpilasi on kasulik kaasa tõmmata väikeste õppevahendite (pallid, kepid, hübitsad, lipukesed) parandamisele ja valmista-

misele. Omatehtud esemeid oskavad lapsed paremini hinnata.

Harjutuste sooritamisel tunnis tuleb kindlustada õpilaste täielik ohutus. Ehkki I—IV klassi programmis ette nähtud harjutused on väga lihtsad, võib siiski juhtuda äralöömisi ja vigastamisi eelkõige just selliste harjutuste puhul, nagu hüpped, ronimine, tasakaal. Et äralöömistest ja kukkumistest hoiduda, tuleb väljakult (võimlast) ära koristada kõik üleliigsed esemed, mida õpilased võiksid mängude ja jooksmise ajal riivata; väljak üle riputada liivaga, võimlas aga asetada hüpete äratõuke kohta kummist alus; kobestada muld või panna matid maandumise kohta hüpetel ja palgilt mahahüppamisel.

V PEATÜKK

TUNNI METOODIKA

Kehalise kasvatuse tund algab harilikult rivistumisega, mis toimub otseselt õppetöö kohal (väljakul, saalis). Õpilased tulevad organiseeritult kohale ja rivistuvad kasvu järgi ühte viirgu, näoga õpetaja poole, kes asub viiru keskkoha vastas. Õpetajal on soovitatav seista viirust selles kauguses, kus ta on kõigile õpilastele hästi nähtav ja kuuldav.

Sissejuhata osa. I ja II klassis annab õpetaja üksteise järel käsklused «Joondu!» ja «Valvell!» ning tervitab seejärel klassi. Alates kolmandast õppeaastast õpetatakse õpilasi raporteerima. Raporteerib korrapidaja-õpilane, kes rivistab õpilased üles enne kella helisemist. Seejärel viib ta läbi järjest lugemise, annab käskluse «Valvell!», tuleb võimla (väljaku) keskele, peatub õpetajast kahe sammu kaugusel ja teeb õpetajale teatavaks tunnist osavõtvate õpilaste arvu.

Raporteeritakse järgmises vormis: «Seltsimees õpetaja, tunniks üles rivistatud III klass, kohal 40 õpilast. Kaks õpilast (nimed) puuduvad haiguse tõttu (ei ole koolis). Raporteerib korrapidaja Jaan Paju.»

Pärast raporteerimist astub korrapidaja sammu paremale ja jääb seisma õpetaja kõrvale.

Õpetaja, võtnud raporti vastu, ütleb «Tervist, lapsed!». Õpilased vastavad üksmeelselt ja lühidalt «Tervist!». Õpetaja pöördub korrapidaja poole ja annab käskluse «Vabalt!», mille järel korrapidaja läheb viiru paremale tiivale ning annab kogu klassile käskluse «Vabalt!». Seejärel jääb korrapidaja viirus esimeseks, olles terve tunni aja grupi juhiks.

Puudujate märkimine korrapidaja sõnade või tema kirjaliku raporti järgi, samuti ka teised sissekanded klassi-päevikusse tehakse pärast tunni lõppu.

Raporti vormi peab teadma iga õpilane. Seepärast kirjutavad III klassi õpilased õppeaasta esimeses tunnis

õpetaja etteütlemise järgi üles raporti teksti ja saavad ülesande see kodus selgeks õppida.

Üks-kaks korda kuus, kas pärast raportit (III—IV klassis) või rivistumist ja tervitust (I—II klassis), kõnnib õpetaja aeglaselt rivi eest mööda, vaatleb tähelepanelikult õpilaste välimust, kiidab korralikke ja teeb märkusi neile, kellel riietus ja keha puhtus jätavad soovida. Järelevaatus võtab aega kõigest 1—2 minutit, kuid on väga oluline puhtuse ja korralikult riietumise seisukohalt.

Koduseid ülesandeid võib kontrollida tunni sissejuhatavas ja põhiosas.

Esimeses osas kontrollitakse ülesandeid riviharjutuste ja kõnni alal. Ülesandeid jooksus, visetes, hüpetes, harjutusi pallidega, hübitsatega jne. kontrollitakse tunni põhiosas, vastavat liiki harjutuste sooritamise ajal.

Tunni algul teatab õpetaja lühidalt eelseisva tunni sisu ja põhiülesanded. Näiteks: «Tänases tunnis kordame harjutusi pallidega, mida möödunud korral õppisime. Seejärel ma kontrollin kõrgushüpet ja õpime uut mängu.»

Olenevalt tundi tulnud õpilaste meeolust (kärarikkad, passiivsed, tähelepanematud), võib õpetaja vastavaid meetodilisi võtteid ja harjutusi kasutades ühel juhul nende erutatust alandada, teisel juhul aga tõsta aktiivsust ja keskendada õpilaste tähelepanu. Seda saavutatakse riviharjutuste täpse täitmise nõudmisega, kõnniharjutustega lugemise saatel, ootamatute peatumistega või lihtsamate liigutuste sooritamisega õpetaja signaalide järgi, kooskõlastatud tegevusega tähelepanumängudega jne.

Tunni sissejuhatavas osas kasutatakse harilikult õpilastele tuttavat materjali. Seda tunni osa võib läbi viia umbes taoliselt: joondumine viirgu (kolonni), pöörded koha peal, kõnd hariliku sammuga, üleminek kiirele sammule või hüplemistele kahel jalal, kiirkõnd järk-järgulise aeglustumisega, rivistumine tunni põhiosa harjutuste sooritamiseks; või rivistumine, joondumine, kolmeks-neljaks lugemine (iseseisvalt või õpetaja abiga), mäng «Kõik oma lipukeste juurde»; või kiired rivistumised 3—4 alagruppi õpetaja käskluse järgi (4 ringi, 4 kolonni, viirud võimla mitmesugustesse kohtadesse).

Tunni põhiosas lülitatakse harjutusi programmi erinevatest osadest: ettevalmistavad harjutused, kõnd, jooks, hüpped, ronimine, tasakaal, visked jne.

Erilist tähelepanu tuleb pöörata harjutuste valikule ja nende ratsionaalsele kooskõlastamisele, et õpilased saaksid igakülgse kehalise ettevalmistuse.

Võib soovitada järgmisi kombinatsioone:

1. variant. Palli viskamise ja püüdmise harjutused, hooga kõrgushüpe, üleronimine, jooksumäng.

2. variant. Virgutustüüpi võimlemisharjutused, ronimine varbseinal, sügavushüpped, viskemäng.

3. variant. Harjutused lühikese hüpitsaga, märkivisked, jooks, mäng palli edasiandmisega.

Ettevalmistavate harjutuste sooritamisel on soovitav kasutada mitmesuguseid rivistumisi — üldine ring või ringid 10-, 8-, 6-, 4-kaupa, kolonn 2-, 3-, 4-kaupa, vaba asetus jne.

Hüpete, jooksu, ronimise, visete ja tasakaalu õppimise puhul ei tohi lubada, et õpilased ootaksid kaua harjutuse sooritamise järjekorda. Harjutust tuleb lasta teha kas kõigil õpilastel korraga või jagada klass mitmesse alagruppi (mis organiseeritakse lugemise, pingiridade või kasvu järgi, või kehaliste võimete ja tervisliku seisundi alusel).

Ronimist näiteks võib kogu klass sooritada üheaegselt. Harjutus algab ronimisega mööda kaldasendis olevat võimlemispinki, seejärel asuvad õpilased varbseina redelite vasakule poole. Harjutust kas korratakse katkestamatult ülesantud arv kordi, või jäädakse pärast harjutuse ühekordset sooritamist ootama edasisi juhendeid.

Tööd mitmes alagrupis võib läbi viia ainult kolmandas ja neljandas klassis. Iga alagrupp teostab õpetaja ülesandel teatud harjutust: esimene tegeleb ronimisega, teine hüpetega, kolmas tasakaaluharjutustega. Tunni kestel peab iga alagrupp tegelema kõikide tunniks kavandatud harjutusliikidega, mistõttu on vaja täpselt välja arvestada igaks harjutusliigiks kuluv aeg.

Kui tunni põhiosale on plaanis määratud 30 minutit, siis antakse igale harjutusliigile 10 minutit. Kohtade vahetus gruppide vahel viiakse läbi õpetaja käskluste järgi: «Lõpetada harjutus!», «Valvel!», «Kohtade vahetusele, sammu, marss!»

Tuleb nõuda, et õpilased vahetaksid kohti organiseeritult, kiire sammuga, tõuklemiseta ja kärata.

Tunni läbiviimisel gruppide kaupa abistab õpetajat õpilasaktiiv.

Väikesi vahendeid võib tunnis laiali jagada mitmel viisil, mis ei võta palju aega. Pallide jagamisel on näiteks kõige parem asetada neid kasti, karp, korvi, toolile või laduda ritta aknalauale või põrandale seina äärde. Õpilased võtavad möödudes järjekorras pallid. Samuti võib pallid asetada seina äärde (iga õpilase vastu) enne tunni algust. Õpetaja käsklusel «Võtta pallid!» lähevad (jooksevad) õpilased kiiresti pallide juurde, võtavad pallid ning pöörduvad kiiresti tagasi oma kohtadele.

Kui klass on hästi organiseeritud ja hea distsipliiniga, võib kasutada järgmist pallide laialijagamise võtet. Õpetaja ütleb õpilastele, et igaüks peab võtma endale ühe palli ja võimalikult kiiresti oma kohale tagasi asumata, astub seejärel saali keskele ja puistab kotist või karbist korruga kõik pallid välja, mida õpilased siis üles korjavad.

Hüpitsaid on kerge jagada, kui neid enne tundi riputada tooli seljatoele, palgile, varbseina pulgale, või kui üks õpilastest hoiab neid käes. Möödudes võtavad õpilased hüpitsad.

Nii võib laiali jagada ka teisi vahendeid.

Õppevahendite kokkukorjamine toimub käigu pealt — kastist möödudes lasevad õpilased pallid sinna sisse langeda, riputavad hüpitsad tooli seljatoele, asetavad kepid kasti jne.

Mõnikord võib neile, kes seisavad kolonnis esimesena, teha ülesandeks õppevahendid kiiresti laiali jagada või kokku korjata.

Õppevahendite kasutamine aitab tundi huvitavamalt ja kaasakiskuvamalt läbi viia ning muuta tema sisu mitmekülgsemaks.

Kuid sealjuures võib märgata, et õpilaste tähelepanu kaldub kergesti kõrvale, sest õpilane, saades palli, hüpitsa või kepi, tahab seda muidugi vaadata ja sellega iseseisvalt harjutada. Õpetaja peab arvestama seda lapse vajadust. Näiteks pärast rivistumist kolonni 3—4-kaupa harjutusteks palli või hüpitsaga jagab õpetaja kolonnis esimestena seisvate õpilaste abiga õppevahendid laiali. Seejärel juhib ta õpilaste tähelepanu sellele, et kõik peaksid meeles oma kohta (kelle järel, kelle kõrvale, milise asja vastas seisab jne.).

Õpetaja ütleb: «Annan teile aega palliga (hüpitsaga) vabalt mängida, kuidas aga keegi tahab. Kui ma käe

üles tõstan (käsi plaksutan), asuvad kõik oma kohtadele ning ma vaatan, missugune kolonn (rida) kõige kiiremini ja korralikumalt rivistub.»

Pärast sellist vaba harjutamist on lapsed harilikult õpetaja edasiste juhendite vastu tähelepanelikumad.

Harjutusi vahenditega viiakse läbi mitmel viisil. Seletanud ja näidanud ette harjutuse, annab õpetaja õpilastele ülesande asuda käskluse peale «Alga!» harjutust iseseisvalt täitma, ja teha seda 10—12 korda. Teisel juhul sooritatakse harjutust kogu aeg õpetaja lugemise järgi aeglases, keskmises või kiires tempos. Kolmandal juhul sooritatakse harjutust alguses õpetaja lugemise järgi, hiljem aga jätkavad lapsed seda oma lugemise järgi, kas siis mõttes või kuuldavalt.

I—IV klassi õpilased (7—10 aasta vanused) on harilikult väga liikuvad, nende tähelepanu kaldub kergesti kõrvale ja nad väsivad kiiresti. Ehkki võib märgata, et pedagoogilise mõjutuse abil arenevad neis tahtelised omadused ja oskus juhtida oma tegevust, kuid siiski valitsevad nende juures erutusmomentid veel pidurdusmomentide üle. Sellega seoses on õpetajal tunni läbiviimisel väga tähtis neid iseärasusi arvestada.

Eriti selgesti ilmneb see töös I ja II klassiga. Võib märgata, et lapsed nende liigutuste õppimisel, kus nad pikka aega kuulavad tähelepanelikult õpetaja seletusi või vaatavad tema poolt näidatud harjutusi, väsivad kiiresti ja nende tähelepanu nõrgeneb. Sellistel juhtudel on soovitatav anda «vabu» harjutusi jooksus, hüpetes, ronimises jne. Neid «vabu» harjutusi ei tule võtta õpilastele täieliku tegevusvabaduse andmisena. Õpetaja juhib neid igas olukorras. Näiteks teeb ta õpilastele korralduse «jookske vabalt mööda väljakut. Signaali peale (plaksutused, käsklused, ülestõstetud lipuke jne.) kohe peatuda ja mind kuulata.» Või: «Jookske ühest väljaku (võimla) äärest teise! Vaatame, kes saab kiiremini.» Või: «Ronige mööda varbseina üles ja alla! Signaali peale laskuda kiirustamata alla ja pöörduda näoga minu poole.»

Need harjutused aitavad õpilaste tähelepanu ümber lülitada teisele tegevusalale ja on omamoodi puhkuseks.

Lõpposa viiakse läbi olenevalt tunni põhiosa sisust. Kui õpilased on palju jooksnud, hüpanud, roninud, tuleb teha kiirkõndi, järkjärgulise aeglustamisega või organi-

seerida mõni rahulik mäng, nagu «Leia ese», «Mis on muutunud?».

Kui tunni põhiosas olid ülekaalus ronimis- ja tasakaaluharjutused, ning õpiti hommikvõimlemise kompleksi, siis lõpposas on kõige parem anda kerge jooks vaheldumisi kõnniga ja tantsusamme muusika (klaver, grammofoon, bajaan) saatel. Mõningal juhul võib sooritada kõndi lauldes. Soovitav on kasutada laule, mida õpilased on õppinud laulutundides.

Lõpposas kasutatakse põhiliselt õpilastele tuntud harjutusi, muutes neid ainult mõnevõrra vaheldusrikkamaiks.

Tunni lõpposa tuleb mitte ainult plaanis kavandada, vaid igas tunnis ka tegelikult läbi viia. Kui õpilased lahkuvad tunnist erutatult, vähendab see nende töövõimet järgnevatel tundides ja alandab klassi distsipliini.

Tunni lõpposa lõpul rivistuvad õpilased samal kohal, kus nad rivistusid tunni algul. Õpetaja teeb tunni kohta märkusi ja annab kodused ülesanded. Õpilased lahkuvad väljakult (võimlast) organiseeritult.

Märkused läbiviidud tunni kohta (kokkuvõtte) teeb õpetaja järgmiselt. Pöördudes I klassi õpilaste poole, ütleb ta: «Tänase tunniga olen ma rahul. Te töötasite hästi, olite tähelepanelikud. Kõige rohkem olen rahul sellega, et õppisite pingilt kergelt ja vaikselt maha hüppama, sest see on väga tähtis meie edasisteks harjutusteks. Kuidas teile meeldis mäng «Karulaanes»? Seda mängu võite kaaslastega vabal ajal mängida.»

IV klassis ütleb õpetaja: «Täna ma märkasin, et mõned ei viska palli küllalt õigesti ja täpselt, näiteks Pärn, Kallaste, Väli, Sokolov ja mõned teised. Teen kõigile ülesandeks harjutada järgmise teispäevani iga päev märkiviskamist. Märklaua võib teha vineeritükist või papist, või siis lihtsalt joonistada kriidiga kuuri või maja seinale (kus ei ole aknaid). Parema käega visata 6 m kauguselt ja vasaku käega 4 m kauguselt.»

SISSEJUHATAVAD TUNNID

Sissejuhatavate tundide metoodikal on omad iseärasused. Õppeaasta algul viiakse neid tunde läbi klassis. Vestluses õpilastega jutustatakse lühidalt sellest, millega hakatakse algaval õppeaastal kehalise kasvatuses tundi-

des tegelema. Seejärel valitakse õpetaja abilised ja kehakultuuriorganisaator. I klassis jutustatakse üksikasjaliselt, kuidas tuleb tunniks ette valmistuda, II, III ja IV klassis piirdatakse aga ainult selle meeldetuletamisega.

Selles tunnis võib läbi viia mitmeid harjutusi ja mängu. I klassi õpilastega tuleb organiseerida «ekskursioon» võimlase (väljakule), kus lapsed vaatlevad õppetööpaika ja spordivahendeid.

III klassi õpilastele õpetatakse sissejuhatavas tunnis selgeks raporteerimine. Esitame näitliku tunni Moskva 349. kooli III klassist.

Klassiruum. Kohal on 31 õpilast. Õpetaja avab ukse, kõik õpilased näevad teda ja tõusevad püsti. Õpetaja tuleb klassi, teretab õpilasi ja pärast lühikest pausi ütleb:

«Istuge, korjake pingilt kõik ära. Istuge sirgelt, ärge tõmmake küüru selga.

Õnnitlen teid uue õppeaasta alguse puhul! Soovin teile head edu õppimiseks ja üleminekuks IV klassi! (Lapsed ütlevad: «Täname».) Teid on lausa rõõm vaadata. Olete kõik kosunud, päevitanud, põsed on kõigil roosad. Mind huvitab väga, kus keegi suve veetis ja millega tegeles.

Kes teist olid pioneerilaagris, palun tõstke käed! (13 last tõstavad käe.)

Suvitamas? (10 last tõstavad käe.)

Maal? (8 last tõstavad käe.)

Keegi ei jäänud suveks linna? See on väga hea.

Kevadel palusin kõiki, kes veedavad suve seal, kus on võimalik supelda, püüda ujuma õppida. Kes teist õppis ujuma? (11 last tõstavad käe.) Vaat kui tubli! Kõik peaksid teist eeskujuga võtma. Tingimata tuleb õppida ujuma, sest VI ja VII klassis kontrollitakse ujumisoskust ja pannakse selle eest hinded.

Loodan, et te suvel kõik palju hüppasite, jooksite, mängisite palli ja mitmesuguseid muid mängu. Kas jah? (Lapsed vastavad: «Jaa!») Hästi! Nii muutute tugevaks, terveks ja osavaks. Kõik see on tähtis ja vajalik selleks, et õppida hästi ja väga hästi.

Te kõik tunnete meie kooli parimat võimlejat Alla K-d, ta õppis hästi ja lõpetas kooli medaliga.

Meie maale on vajalikud inimesed, kes kiiresti õpivad selgeks igasuguse töö, olgu see kodus, tehases või vabrikus. Selleks aitab kaasa igakülgne tegelemine kehakultuuriga.

Möödunud aastal, kui te olite II klassis, õppisime tunnis jooksmas, hüppamas, palliga märki ja kaugust viskama, ronima ning mängisime mitmesuguseid mängu.

Sel aastal hakkame õppima keerulisemaid harjutusi. Mäletate, kuidas te II klassis õppisite jooksmas otsesuna; III klassis tuleb teil aga joosta juba 50 meetrit, ja mitte lihtsalt läbi joosta, vaid kiiruse peale. Ma hakkasin stopperi (see on väga täpne kell) abil kontrollima, kui kiiresti te jooksete.

Möödunud aastal te ronisite varbseinal, sellel aastal õpime ronima köiel.

Mängima hakkame uusi, teile veel tundmata mängu.

Praegu tahan ma kontrollida, kuivõrd olete organiseeritud ja tähelepanelikud. Kuulake nüüd, milles ülesanne seisneb, hiljem aga hakkate seda täitma.»

Esimene ülesanne.

«Üks» — tõusta.

«Kaks» — astuda pingist välja.

«Kolm» — astuda pinki tagasi.

«Neli» — istuda.

Ülesannet korratakse kaks korda. Lapsed täidavad ülesande, kuid teevad seda kärarikkalt. Seda peab aga täitma vaikselt, ilma kärata. Edasi sooritatakse harjutus vaikselt.

Õpetaja nõudmisel tehakse harjutus veel kord läbi, et vaadata, missugune rida sooritab selle kõige paremini.

Teine ülesanne.

«Üks» — käed ette (pingis istudes).

«Kaks» — käed üles.

«Kolm» — käelabade kiired liigutused teineteise ümber (kiiresti keerutada).

«Neli» — lõpetada liigutus ja asetada käed vaikselt pingile. (Ülesannet täidetakse kolm korda. Iga kord annab õpetaja oma hinnangu ja nõuab täpsust.)

Kolmas ülesanne.

«Üks» — tõusta.

«Kaks» — pingist väljuda.

«Kolm» — pöörata ümber.

«Neli» — istuda.

«Viis» — tõusta.

«Kuus» — pöörata ümber.

«Seitse» — astuda pinki.

«Kaheksa» — istuda.

Ülesanne sooritatakse hästi. Korratakse. Hinne — väga hea.

«Kuulake edasi: tunni algus III klassis on teistsugune kui II klassis. Tund algab raporteerimisega. Raport on klassi korrapidaja lühike teade selle kohta, kui palju õpilasi ilmus tundi ja kui palju puudub. Kuna teil kõigil tuleb olla klassis korrapidajaks, on vaja, et igaüks teist oskaks mulle raporteerida. Kuulake, mida peab korrapidaja raporteerides ütleva.

«Seltsimees õpetaja, tunniks on üles rivistunud III klass, arvult 43 õpilast, puudub kaks. Korrapidaja Rein Mätas.» Kui raporteerite, peate nimetama oma nime. Kohalolejate ja puudujate arv võib olla muidugi teine, kuna ta sõitub sellest, kui palju õpilasi on tulnud kooli.»

Õpetaja kordab raporti teksti veel kord aeglaselt ja selgelt ja soovitab igal õpilasel nimetada oma nime, kuid tasa.

Kõik hakkavad korruga kõnelema ja ajavad segi. Naer.

«Kes naerab? Mulle ei ole see naljakas, kui õpilased eksivad.»

Korratakse.

«Ütlesite õigesti, kuid mitte küllalt üheaegselt.»

Soovitatakse veel kord korrata, kuid kõik korruga. Nüüd läheb väga hästi.

«Veera S., võta valveseisang ja raporteeri mulle!» (Tütarlaps kõneleb aeglaselt ja jääb sõna «korrapidaja» järel vait.)

«Kas unustasid oma perekonnanime ja nime?» küsib õpetaja. (Naer. Tütarlaps seisab ja vaikib.)

«Istu! Villu G., ütle sina.» (Poiss kõneleb hästi, kuid iga sõna juures noogutab peaga.)

«Õige, hästi, kuid pead pole vaja kiigutada, kui raporteerid. Emakeele tunnis kirjutame raporti üles. Järgmiseks tunniks, see tähendab reedeks, peate kõik raporti selgeks õppima. Ma küsin.

Enne kehalise kasvatuse tundi te rivistusite alati kasvu järgi. Sel aastal on samuti. Ma vaatan, kas mäletate veel oma kohta rivis. Minu käsklusel «Rivistuda!» te rivistute kiiresti ja vaikselt sellesse pinkide vahesse.

(Näitab). Kõige pikem teist seisab siia (näitab), teised rivistuvad kasvu järgi temast vasemale.»

Käskluse peale «Rivistuda!» täidavad õpilased korralduse. Kära. Tõuklemine. Leena S, on väljunud rivist ja hakanud «korda» looma, tirima teisi varrukast ja rivist välja tõukama.

«Ei ole vaja mind aidata. Seiske nii, nagu seisite möödunud aastal. Nüüd ma vaatan, võib-olla on mõned teist nii palju kasvanud, et on vaja rivis kohti vahetada.

Iira S. — võta samm tagasi, astu paremale. Aitab. Seisa siin. Niina, astu samm tagasi, veidi vasakule ja seisa siia.»

Kohad rivis on muutunud kaheksal õpilasel.

«Hästi, nüüd seisavad kõik ühtlaselt kasvu järgi. Vaadake paremale ja vasakule oma naabritele ja pidage nad meeles. Vaadake veel kord. Jäi meelde? Rivistumine läks kaua ja kärarikkalt. Ma tahan, et te rivistuksite veel kord, kuid kiiresti ja rahulikult, ilma kärata. Istuge oma kohtadele.»

Kui kõik on vait jäänud, annab õpetaja veel kord käskluse «Rivistuda!»

Sooritatakse õigesti. Korratakse veel kord.

«Niimoodi te rivistute koju ja laulmise tundi minekuks.

Te teate, et tundi peavad ilmuma kõik õpilased, ka need, kes on haiguse tõttu vabastatud. Kui mõni teist vahel tunneb end halvasti, peab ta seda mulle ütleva. Ka ema võib kirjutada kirjakese haiguse kohta. Kuid pidage meeles: arst vabastab ainult õppetööst, tundi peavad aga ilmuma kõik.

Tundi tuleb tulla hilinemiseta. Seljast võetud riided panna korralikult kokku. Et selle juures kindel kord valitseks, selleks valime nüüd mulle abilised.

Keda me sellest reast valime?» (Õpilased nimetavad Kati T. ja Kalju S. nimesid.)

«Vanemaks jääb meil selles reas Kati, Kalju aga on tema abiline.»

(Samas korras valitakse ka teiste ridade eest vastutavad õpilased.)

«Tuletan meelde riietust. Tundi tulete sinistes spordisärkides, mustades spordipükstes ja sussides. Riietus peab olema puhas, korralik. Kellel on riietus korras, tõstke käsi.» (Käe tõstavad 26 õpilast. Viiel õpilasel on

spordisärgid ära pleekinud, kuid ka nemad lubavad järgmiseks tunniks kõik korda seada.)

Kell heliseb.

Õpetaja ütleb: «Niisiis, reedel toimub tund võimlas.»

TUNNI LÄBIVIIMINE VABAS ÕHUS

Kehalise kasvatuse tunde tuleb võimalikult sageli läbi viia vabas õhus. Eriti puudutab see koole, kus ei ole võimlat või kehalisteks harjutusteks kohandatud ruumi.

Tervislikust seisukohast on vabas õhus liikumisel suur tähtsus. Lisaks sellele on mitmeid harjutusi, nagu kaugshüpet, kaugusviset ja mitmesuguseid liikumismänge palju parem ja edukam läbi viia just väljakul.

Talvel võib I—IV klassi õpilastega viia tunde väljas läbi siis, kui temperatuur ei ulatu alla -12° (tugeva tuuleta). Lapsed peavad olema riietatud parasjagu soojalt, kuid riided ei tohi segada nende liigutusi ja liikumist.

Arvesse tuleb võtta ilma, õppetöö sisu ja õpilaste kehalise ettevalmistuse ja karastatuse astet.

Et lapsed oleksid väljas toimuvateks õppetundideks varustatud vajaliku sooja riietusega, tuleb õpilastega ja nende vanematega läbi viia selgitavaid vestlusi.

Tunniks riietuvad lapsed ümber vahetunni ajal.

Väljak peab olema tunniks aegsasti ette valmistatud. Teda tuleb süstemaatiliselt lumest puhastada. Mänguväljakud märgistatakse liivaga või telliskivi puruga. Tuleb ette valmistada viskemärklauad, nõlvakud liuglemiseks ja hüppekohad.

Tundidel vabas õhus on talvel mitmesugused iseärasused. Tund algab kiire kõnniga, jooksuga, vahelduva jooksu ja kõnniga koos täiendavate käte või kere liigutustega või jooksumängudega. Kõige sobivamad on dünaamilise iseloomuga nn. soendusharjutused.

Külma ilma korral uut materjali ei õpita. Peamiselt korratakse ja kinnistatakse varem õpitud harjutusi, mida kõik õpilased või vähemalt suurem osa neist sooritavad üheaegselt (jooks ja hüpped kõigis variantides, visked, suusatamise õppimine, mitmesugused teatejooksud, liikumismängud).

Esitame IV klassi näitliku tunni talveväljakul.

Näitlik tund IV klassis vabas õhus

II veerand

(25. tund. 16. detsember. Läbiviimise koht — väljak.
Ohutemperatuur —8 kuni —10°.)

Tunni sisu:

1. Ettevalmistavad harjutused ilma vahenditeta.
2. Hüpped pealeastumisega.
3. Märkivisked.
4. Mäng «Tabamine marssides».

Harjutuste kirjeldus	Organisatsioonilis-metoodilised juhised
<p><i>Sissejuhatav osa</i> — 5 min.</p> <p>Rivistumine, raporteerimine, tunni sisu teatamine, organiseeritult väljakule tulek</p> <p>Kiirkõnd üleminekuga jooksule piki väljaku äärt, jooksul ümberpöörd</p> <p>Kõnd. Rivistumine ringjoonele</p> <p><i>Põhiosa</i> — 38 min.</p> <p>Harjutused ilma vahenditeta — 8 min.</p> <p>1. Lähteasend — käed on sirutatud ette, peopesad surutud vastamisi. Viia käed külgedele, peopesadega ette; tuua tagasi lähteasendisse ja kaks korda plaksutada (6—8 korda)</p> <p>2. L. a. — jalad õlgade laiusele harki. Kere pöörded paremale ja vasakule, vaheldumisi käte vabade vibutustega (8—10 korda)</p> <p>3. L. a. — algseis. Tõusta varvastele, käed üles; kükkida, haarates kätega ümber põlvede; tulla tagasi lähteasendisse (8—10 korda)</p>	<p>Viiakse läbi kooli ruumes</p> <p>Ümberpöörd sooritatakse õpetaja signaali peale («Hoppl», vile) — korrata 2 korda</p> <p>Rivistumine ringjoonele toimub kõnnil, esimesed kolonnid astuvad kiiremini, teised jäävad maha</p> <p>Käed viia täpselt kõrvale ja hingata sisse. Väljahingamine toimub käte toomisel ette</p> <p>Jalad ei tohi liikuda</p> <p>Kükkida tuleb täiel tallal</p>

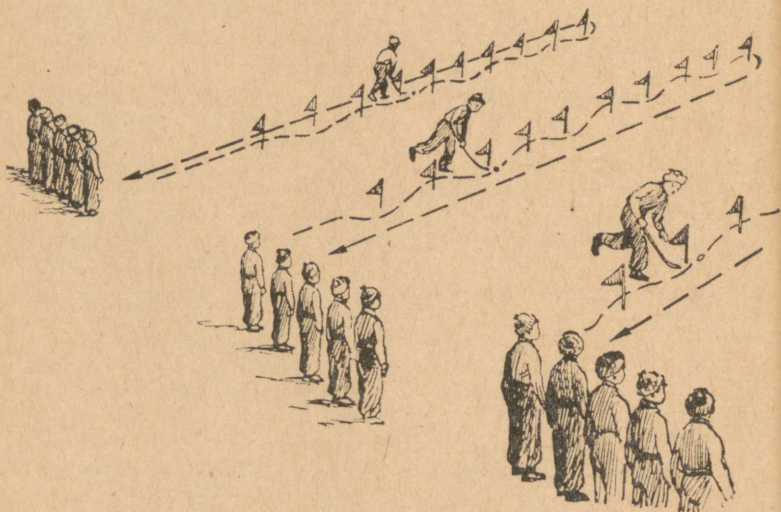
Harjutuste kirjeldus	Organisatsioonilis-metoodilised juhised
<p>4. L. a. — harkseis, käed üleväl sõrmseongus. Painutada veidi taha ja teha kiire kallutus ette käte laskmisega ette alla. Tulla tagasi lähteasendisse (10—12 korda)</p>	<p>Sirgu ajades hingata sisse, kallutuse ajal välja</p>
<p>5. L. a. — käed puusas. Hüppega jalad harki ja kokku (40 korda)</p>	<p>Jälgida hüppamise rütmi</p>
<p>6. Kiirkõnd paigal, aeglustada järkjärgult sammu. Pööre paremale, kõnd ümberrivistumisega kolonni ühekaupa. Peatus. Lugemine 12-ks</p>	<p>Jälgida, et lapsed hingaksid läbi nina</p>
<p>Hüpped pealeastumisega — 10 min.</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Harilik hüpe 2. Hüpe käteplaksuga 3. Hüpe pöördega paremale 4. Hüpe pöördega vasakule 	<p>Tõkke kõrgus 50 cm</p>
<p>Kurniviskamine — 10 min.</p>	<p>Üheaegselt hüppavad 12 õpilast, kes pärast hüpet hargnevad — 6 õpilast paremale, 6 vasakule. Kolonnis ühekaupa tulevad nad mööda väljaku äärt tagasi ja jäävad grupi taha seisma</p>
<p>Mäng: «Tabamine marssides» — 10 min.</p>	<p>Üheaegselt viskavad 6—8 õpilast. Figuurid on asetatud iga õpilase vastu 8—10 m kaugusele. Õpilased, kes on viske sooritanud, jooksevad ette ja toovad kepid järgmisele grupile. Ette joosta võib ainult õpetaja loal</p>
<p>Lõpposa — 3 min.</p>	<p>«Silmade» arvestamine toimub löödute arvu järgi igas meeskonnas. Vaidluste ja kära eest lisada 1—2 trahvisilma. Teatada mängu tulemused</p>
<p>Kõnd ümberrivistumisega kolonni ühekaupa. Tunni kokkuvõtte. Organiseeritud minek kooliruumidesse</p>	<p>Tunni tulemuste teatamine võimalikult lühidalt</p>

III ja IV klassi tundides võib kasutada omatehtud «hokikeppe» ja jääst «litreid», mis on külmutatud 3—4 cm kõrgustes ja 10-sentimeetrilise läbimõõduga konservikarpides. Õpetaja teeb III—IV klassi õpilastele ülesandeks valmistada kodus «hokikeppe» ja «litreid» ning tuua need tundi kaasa.

Toome näiteks mõned harjutused:

1. «Litri» juhtimine lipukeste vahelt läbi. Väljakule asetatakse üksteisest 1,5 m kaugusele kaks rida lipukesi, kummaski reas 10 tükki. Õpilased jagunevad kahte rühma 6 paariks (lugemise teel), rivistudes kolonnides oma lipukesterea vastu. Kummalgi meeskonnal on viis jääketast (litrit). Õpetaja signaali peale alustavad kolonni esimesed jooksu, ajades litrit lipukeste vahelt sik-sakis läbi (ühelt lipust tuleb mööduda paremalt, teisest vasakult). Harjutuse sooritanud, tulevad õpilased tagasi, ajades litrit mööda sirgjoont, ja asuvad rivi lõppu. Kui esimesed õpilased on ajanud ketta juba 3—4 lipukese vahelt läbi, annab õpetaja kohe märku järgmistele jne.

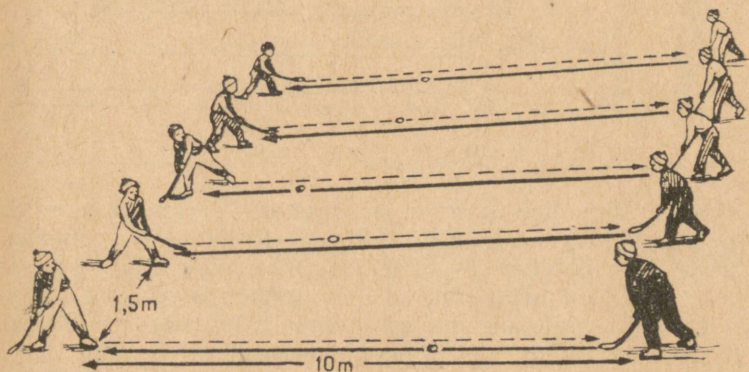
Harjutust võib läbi viia ka oskuse peale ajada litrit võimalikult lipukeste lähedalt ja samuti kiiruse peale (joon. 2).



Joon. 2. Litri juhtimine lipukeste vahelt läbi.

2. Litri söötmine otselöögiga.

Klass rivistub kahte viirgu näoga teineteise suunas 10 m kaugusel. Üks viirg asetub vasaku küljega teise suunas ja söödab parema käe otselöögiga litri teisele viirule. Teine viirg, võtnud litrid vastu, kordab harjutust pärast õpetaja käsklust. Löögid sooritatakse parema ja vasaku käega (joon. 3).



Joon. 3. Litri söötmine.

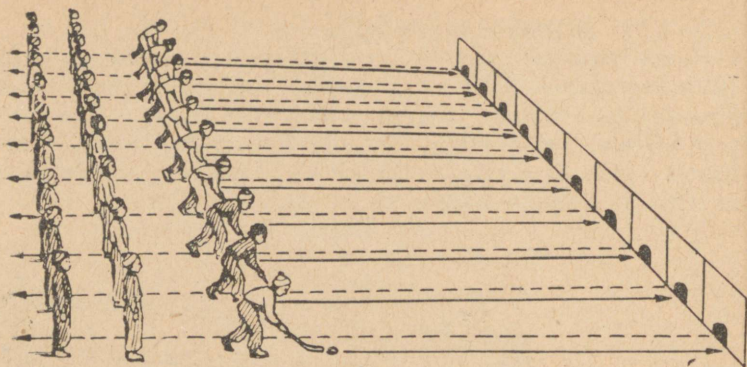
Harjutust sooritatakse ainult õpetaja käskluse peale.

3. Löögid märki.

Klass jaguneb kolme rühma. Neist 6—8 m kaugusel püstitatakse märklauad (kilbid, pingid jm.). Õpetaja käskluse peale asub esimene rühm joonele, kuhu on asetatud õpilaste arvule vastav hulk litreid. Parema (vasaku) käe löögiga saadab iga õpilane oma litri märki. Seejärel jooksevad nad ette ja litreid keppidega juhtides, toovad need tagasi ning annavad edasi järgmisele rühmale. Ise asetuvad nad kolmanda rühma taha (joon. 4.).

Litri söötmist hokikepiga võib harjutada paigalt, kõnilt ja jooksult. See on küllaltki keeruline ja nõuab õpilastelt head distsipliini, organiseeritust, täpsust, kiirust ja üksmeelt.

Tunni läbiviimine väljakul, eriti talvel, nõuab õpetajalt häälte tugevat pingutamist, mis tihti põhjustab häältehaigestumise. Et sellest hoiduda, on soovitatav kasutada kokkulepituid signaale, mis õpilastele enne selgeks õpetatakse. Näiteks: lipp (käsi) on üles tõstetud —



Joon. 4. Löögid märki.

«Seis!»; lipu keerutamine pea kohal — «Laiali joosta!»; parem käsi kõrvale sirutatud — «Rivistuda!»; mõlemad käed üle tõstetud — «Tähelepanu!»; üks käsi lastakse alla — «Sammu!», teine alla — «Marss!» jne.

Õpetaja seletused peavad olema kõik äärmiselt lühidad.

Eriti tähtis on tunni organiseeritud läbiviimine, et ei tekiks seisakuid ja lapsed ei külmetuks. Tuleb jälgida, et lapsed hingaksid läbi nina.

Suusatamistundi võib läbi viia koolilähedasel väljakul, puisteel, pargis, metsas. Koht (pindalaga umbes 120×80 m) valitakse nii, et seal saaks õppida ka mäkkestõuse ja laskumisi. Kui kooliväljakul nõlvakuid ei ole, tuleb oma jõududega rajada umbes 2 m kõrgune ja 3–4 m laiune õppeküngas. Küngas püstitatakse nii, et ühte külge mööda saaksid õpilased tõusta, teist mööda laskuda. Soovitav on künkad püstitada $12-14^\circ$ nurga all. Nõlvaku pikkus on 5–7 m.

Õppimiseks kasutatakse 130–150 cm pikkusi suuski ja 80–100 cm pikkusi suusakeppe. Suusasidemed on valmistatud rihmadest. Need kõlbavad igasugustele jalanoüdele.

Suusatamistundi on õpilastel soovitav ilmuda suusaülikonnas, mille juurde kuuluvad veel suusamüts, labakindad, vildid. Kui see on aga raskesti läbiviidav, võib lubada tundi kaasa teha ka tavalises riietuses (palitus).

Tõusul ja laskumistel võib õpilastele anda kergemaid harjutusi (sõita keppide, lipukeste vahelt läbi jne.).

Suusatamistunni pikkus on 45 min.

Näitlik suusatamistund III klassis

(III veerand. 3. tund. Läbiviimise koht — väljak. Kün-
gas.)

Tunni ülesanded:

1. Kontrollida oskust suusatada libistussammuga — keppideta ja keppidega.

2. Õppida lehvikpööret.

3. Kinnistada mäest laskumise oskust.

Inventar: suusad ja suusakepid vastavalt õpilaste arvule.

Harjutuste kirjeldus	Organisatsioonilis-metoodilised juhised
<p><i>Sissejuhata</i>v osa 5—10 min.</p> <p>Väljakule minek rivis, suusad kaenlas. Peatus. Pööre vasakule. Suuskade allapanek. Liikumine õpetaja järel suusatamispaigale.</p>	<p>Vahetunnil saavad õpilased suusad ja kohandavad sidemed oma jalatsitele.</p>
<p><i>Põhiosa</i> — 25—35 min.</p> <p>Suusatamine libistussammuga ilma keppideta.</p>	<p>Kindlaksmääratud kohas jäta- vad õpilased kepid maha. Nõr- galt ettevalmistatud õpilased suusatavad mööda väljaku sise- mist ringi, hästi ettevalmistatud õpilased mööda suurt välimist ringi. Läbinud ühe ringi, võta- vad õpilased kepid ja ootavad õpetaja juhiseid.</p>
<p>Suusatamine libistussammuga keppidega.</p> <p>Lehvikpööre.</p>	<p>Suusatamine ringis, kuni õpe- taja peatab (3—5 min.).</p> <p>Asudes väljaku keskel, näi- tab õpetaja ette. Pärast pöördeid viib õpetaja õpilased künka juurde.</p>
<p>Künkalt laskumised.</p>	<p>Künka juures määrab õpetaja kindlaks laskumise järjekorra, annab juhiseid künkale tõusmi- seks; vajaduse korral näitab ise ette või laseb mõnel õpilasel näidata.</p>
<p><i>Lõpposa</i> — 5 min.</p> <p>Vaba sõitmine. Suuskade pu- hastamine. Suuskade ärapanek.</p>	

Programm on soovitav läbi võtta järgmises järjekorras: alguses õpitakse suuskade allapanemise võtteid ja sidemete kohandamist, seejärel sõitmise viise tasandikul ja nõlvakutel (tõusud, laskumised, pidurdused, pöörded).

Nõlvakutel suusatamise õppimisele tuleb asuda pärast 2—3 tundi tasandikul. Nõlvakutel suusatamisel tuleb kokkupõrgete vältimiseks igal konkreetset juhul laskumiste ja tõusude kohad nõlvakul täpselt kindlaks määrata.

Laskumistel ja pööretel tuleb nõlvaku läbimisel hoida ranget korda. Järgmisel õpilasel lubada alustada siis, kui eelmine on laskumise lõpetanud.

Esimesel tunnil III klassis tuleb lasta õpilasi vabalt suusatada, vaadata, mida õpilased oskavad ja alles seejärel asuda õpetamisele.

IV klassis on soovitav kahes esimeses tunnis korrata varem õpitud suusatamisviise ja seejärel asuda uute võtete omandamisele.

Pidades programmimaterjali õppimisel kinni teatud järgnevusest ja süsteemikindlusest, peab III klassi poisid talve lõpuks valmistama ette 1,5 km distantsi läbimiseks kergel murdmaastikul, tüdrukutel on distantsi pikkuseks 1 km. IV klassi poisid peavad läbima 1 km kergel murdmaastikul ajaga 8—10 min., tütarlapsed 9—11 min.

Kevadel tuleb väljakul riietuda järk-järgult kergemalt (ära võtta pealne riietus) ja ilmade veelgi soojenedes minna üle spordidressile (spordisärk, -püksid). Tuleb jälgida, et lapsed ei seisaks higisena tuule käes. Kui õhk on jahe, teha rohkem liigutusi, et lastel ei hakkaks külm. Kõik harjutused viia läbi pikemate vaheaegadeta, kuid ka ilma liigse koormuseta.

Palavatel päevadel tuleb väljakut kasta, kuid mitte vahetult enne tundi, vaid juba varem, et ei oleks liialt märg (kastmist võib teostada kastekannust või voolikust). Väljak peab olema pühitud ja liivaga üle riputatud. Tunni läbiviimiseks on kõige sobivam muruväljak, mis on puhastatud klaasikildudest, kividest ja muudest esemetest, mis võivad lapsi vigastada.

Tunnid väljakul viiakse kevadel ja sügisel läbi samuti nagu tunnid ruumis. Tunni peamise sisu moodustavad jooksu-, hüppe- ja viskeharjutused ning looduslike takistuste ületamine ja liikumismängud.

Esitame väljakul läbi viidud II klassi tunni näitliku plaani soojal aastaajal.

Näitlik tund väljakul II klassis

(IV õppeveerand. 61. tund. Läbiviimise koht — väljak.)

Õhutemperatuur 15 kuni 18°

Tunni sisu:

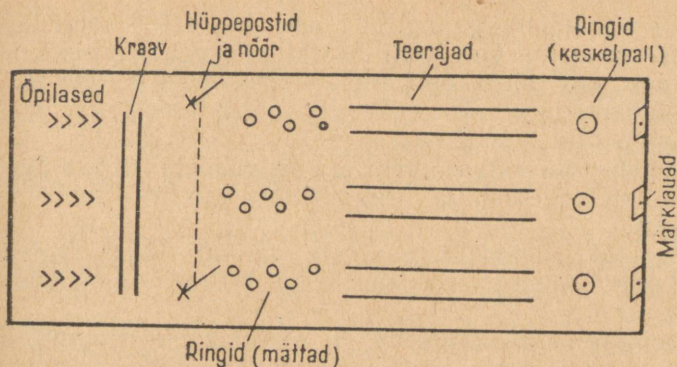
1. Ettevalmistavad harjutused väikeste pallidega.
2. Jooks takistuste ületamisega.
3. Mäng «Jahimehed».

Inventar: väikesed pallid vastavalt õpilaste arvule, 2 suurt palli, 2 võimlemispukki, tükk nõõri, 2 kilpi märkiviseteks.

Harjutuste kirjeldus	Organisatsioonilis-metoodilised juhised
<p><i>Sissejuhataja osa</i> — 6 min.</p> <p>Rivistumine. Tervitamine. Tunni sisu teatavaks tegemine. Pööre paremale. Kõnd piki väljaku piire vaheldumisi jooksuga (20 sammu kõrge põlvetõstega jooksu ja 20 sammu kõndi). Kõnd. Peatus. Vaba, «hajali» rivistumine.</p> <p><i>Põhiosa</i> — 35 min.</p> <p>Harjutused väikeste pallidega — 10 min.</p> <p>1. L. a. — algseis, pall paremas käes. Visata pall üles, püüda vasakuga, visata vasakuga, püüda paremaga.</p> <p>2. L. a. — jalad koos, käed külgedel, pall paremas käes, visata pall üles ja püüda paremaga. Varvastele tõustes tõsta käed küljelt üles, võtta pall vasakusse kätte, vaade pallile; võtta lähteasend. Seesama teise käega.</p>	<p>Pallid asuvad korvis. Kõnnil võtta pallid.</p> <p>Lapsed seisavad näoga õpetaja poole, üksteist mitte segades.</p> <p>Kaks korda tehakse harjutus õpetaja lugemise järgi; edasi loevad õpilased omaette.</p> <p>Jälgida, et käed tõstetakse ja langetatakse küljelt.</p>

TRÜ Raamatukogu

Harjutuste kirjeldus	Organisatsioonilis-metoodilised juhised
<p>3. L. a. — harkseis, käed külgedel, pall paremas käes. Visata pall üles pöördega paremale, püüda kahe käega, võtta pall vasakusse kätte ja tulla tagasi lähteasendisse. Seesama teise käega.</p> <p>4. L. a. — algseis, pall paremas käes. Parema jala viibutus ette, visata pall jala alt üles, püüda kahe käega. Seesama teise jalaga.</p> <p>5. Vaba mäng palliga.</p> <p>6. Kõnd paigal. Rivistumine kolonni kahe kaupa. Jooks takistuste ületamisega — 15 min.</p> <p>Mäng «Jahimehed» — 10 min.</p> <p>Lõpposa — 5 min.</p> <p>Kõnd piki väljaku äärt üksteise järel ootamatute peatus- tega õpetaja signaali järgi. Tunni kokkuvõte. Organiseeritud minek kooli- ruumesse.</p>	<p>Harjutuse sooritamisel jalgu paigast mitte liigutada.</p> <p>Lähteasendisse tagasi tulles end täielikult sirutada.</p> <p>Palliga ei tohi üksteist loopida.</p> <p>Harjutust sooritatakse paari- des. «Kraav» laiussega 80—90 cm — hoota hüpe. Üleastumine 50—60 cm kõrguste pukkide va- hele tõmmatud nööri, ilma se- da puudutamata.</p> <p>Ringid diameetriga 40—50 cm on asetatud sik-sakiliselt kahte ritta üksteisest 70 cm kaugu- sele. Hüpata ringist ringi mis- tahes viisil.</p> <p>«Teerada» — kaks 10—15 m pikkust joont, laius 30 cm, läbi joosta joontest üle astumata.</p> <p>Ringis asuv pall ja märklaud (ruut 1×1 m). Asuda ringi, võt- ta pall ja tabada sellega märki. Sammuda mööda väljaku piiri ja asetuda oma meeskonna selja taha. Iga paar alustab oma har- jutust siis, kui eelnevad õpila- sed on jooksnud «teeraja» läbi (vt. joon. 5).</p> <p>Jahimehed viskavad palli õpe- taja signaali (käskluse) peale.</p> <p>Kui õpetaja tõstab punase li- pu — lapsed peatuvad, kui ro- helise — jätkavad liikumist.</p>



Joon. 5. Takistusriba.

ÕPETAMISE METOODILISED VÕTTED

Asudes liigutuste õpetamisele peab õpetaja kõigepealt läbi mõtlema, kuidas õpetada, mille abil ja mis teel saavutada seda, et lapsed omandaksid teadmisi, oskusi ja harjumusi.

Õpetaja töö annab positiivseid tulemusi ainult siis, kui ta on täpselt organiseeritud ja sihikindel. Õpetaja, kes ei oska õppetööd järjekindlalt ja pidevalt läbi viia, ei saavuta tunnis kunagi head distsipliini, laste aktiivsust ja tähelepanelikkust. See ei tulene mitte sellest, et lapsed oleksid iseenesest «halvad», vaid et õpetaja mõju ei ole süstemaatiline, materjali esitatakse juhuslikult; õpilastele ei püstitata mingeid nõudmisi või need on vastu-pidi üle jõu käivad, kasutatakse üheaegselt palju ärritajaid (käsklus ja plaksutused, ühetooniline vali kõne jne.). Sellise õpetaja tunnis on õpilased algul väliselt distsiplineeritud, allasurutud, passiivsed, seejärel aga vastavad tugeva erutumisega ja tunni nurjaajamisega.

Suur vene füsioloog I. Pavlov vaatles inimest koos keskkonnaga, milles ta on kasvanud ja arenenud. I. Pavlov tegi kindlaks, et inimese harjumused, oskused, vilumused ja teadmised pole midagi muud kui tingitud refleksid, mis moodustuvad tema eluajal. Inimest ümbritsevate tingimuste mõjul kujunevad ka tema individuaalsed kogemused.

Nii võib tähele panna, et lapsel, kes astub kooli lasteaiast, on teatud kogemusi kollektiivis tegutsemiseks, lapsel aga, kes tuleb kooli perekonnast, need puuduvad.

Edukaks õppetööks on väga tähtis arvestada õpilase individuaalseid kogemusi.

Kehalise kasvatuse mõju ei saa vaadelda lahus õpetamise meetodikast ja tingimustest, milles tund läbiviiakse.

Õppetöö meetoodiliste võtete valikul tuleb tugineda I. Pavlovi õpetusele esimesest ja teisest signaalsüsteemist.

Esimese signaalsüsteemi all mõeldakse aistinguid, mis tekivad organismis välismaailmast vahetult analüsaatorite perifeerilistele otstele sattunud ärrituste mõjul (kuulmine, nägemine, haistmine, kompamine jne.). Aistingute kaudu kujunevad suurte ajupoolkerade seoste süsteemid.

Teine signaalsüsteem — see on väljendatav, kuuldav ja nähtav sõna. Teise signaalsüsteemi iseärasus seisneb abstraheerimises ja üldistamises.

Laste kujutlused ja kogemused põhinevad konkreetsetel kujunditel. Sellest tulenebki vajadus valmistada õpilasi ette sõnade, käskluste, õpetaja korralduste mõistmiseks ning oskuseks neid täpselt ja õigesti täita.

Suuremale osale I klassi õpilastest on kõik kehalise kasvatuse tundides toimuv uudne ja nõuab sõnastamist. Iga uue kasutusele võetava õppevahendi kohta, mida lapsed näevad ja kompavad, tuleb anda täiendav sõnaline seletus.

Iga uus selgitus — õpetaja sõna — peab tuginema õpilase liikumiskogemustele, temas esile kutsuma teatud kujutluse liigutustest, tegevusest.

Õpetamisel juhindub õpetaja ülddidaktilistest reeglitest. Nii peab õppetöö olema näitlik ja jõukohane, põhinema õpilaste teadlikkusel ja aktiivsusel. Õppematerjali õppimisel tuleb taotleda teadmiste, oskuste ja harjumuste kindlust.

Õpetamisel kasutab õpetaja selgitust, käsklust, ette näitamist, imiteerimist, jutustust.

Selgitus on harjutuse või tegevuse sõnaline kirjeldamine. See peab olema lühike, kujukas, õpilaste arusaamale vastuvõetav. Tuleb jälgida, et kõik õpilased selgitust kuulaksid. Seda saavutatakse intonatsiooni muutmisega, oskusega rääkida kord lõbusalt, kord tõsiselt,

kõvasti ja tasa, hea diktsiooniga. Selgitada tuleb õiges, korrektses keeles, mis nõuab spetsiaalset ettevalmistust ja suurt tööd enese kallal. Kujukate näidetega ja selgitustega ei tohi liialdada, sest see koormab laste tähelepanu. Kujund, mille õpetaja valib, peab esile kutsuma huvi, looma kujutluse konkreetsest liigutusest. Kujundi juhuslik valik võib põhjustada liigutusest väära ettekujutuse.

Käsklus on omalaadne käsk harjutuse alustamiseks ja lõpetamiseks, mis määrab harjutuse sooritamise tempo ja rütmi, ümberrivistumise koha ja iseloomu. Käsklus koosneb ettevalmistavast ja täidesaatvast osast. Näiteks: «Sammu» (ettevalmistav osa), «marss!» (täidesaatev osa), või «Harjutust» (ettevalmistav osa), «alga!» (täidesaatev osa).

Käskluse esimest osa hääldatakse venitatult, ta tõmbab õpilaste tähelepanu sellele, mida tuleb järgnevalt teha.

Käskluse teine osa on harjutuse täitmise käsuks ja see hääldatakse selgelt, eraldatult.

Tegevus, mida sooritatakse käskluse järgi, nõuab eelnevat selgeksõppimist. Näiteks: kuidas täita käsklusi «Valvell!», «Vabalt!», kuidas teha pööret hüppega, ülestumiselega, kannal jne.

Käsklusi kasutatakse kõigi klasside tundides. Kuid I ja II klassis asendavad neid õpetaja korraldused. Näiteks «Pöörduge paremale!», «Tehke samm ette!», «Harvenege käte laiuselt!» jne.

Ettenäitamine on õpitavate liigutuste demonstreerimine õpilaste ees. Ettenäitamise võtavad lapsed endale eeskujuks, kuidas tuleb liigutust teostada. Sellepärast on tähtis osata näidata harjutust täpselt, kusjuures õpilased peavad seda täie tähelepanuga jälgima.

Ettenäitamisel tuleb seista nii, et kõik õpilased õpetajat selgesti näeksid. Selleks võib asuda mingisugusele kõrgendusele või eemalduda rühmast umbes 4—6 sammu kaugusele.

Harjutuste sooritamisel kolonnides tuleb need ümber pöörata, et väiksema kasvuga õpilased asuksid eespool.

Ettenäitamine toimub mitmel viisil. Näiteks peegelpildis. Sel juhul seisab õpetaja näoga õpilaste poole. Õeldes liigutuse suuna, teostab ta ise liigutuse vastupidises suunas. Ta ütleb: «Tõsta üles parem käsi!», aga teeb seda ise vasaku käega.

Liigutusi võib näidata mitte ainult näoga õpilaste poole seistes, vaid ka küljega või seljaga. See oleneb liigutuse iseloomust ja sellest, millele õpetaja tahab laste tähelepanu eriti pöörata. Näiteks kükkimisharjutusi, kus kere tuleb hoida sirges asendis, näidatakse ette küljega õpilaste poole. Pöördeid tuleb näidata seljaga rühma poole seistes.

Ettenäitamist kasutatakse koos selgitusega, kuidas harjutust teostada, või soovitatakse õpilastel jäljendada õpetaja liigutusi — «tehke nii, nagu mina!».

Harjutust ei tule koos rühmaga kaua kaasa teha, vaid piirduda ainult kahe-kolme kordamisega. Ettenäitamisele võib kaasa tõmmata ka õpilasi, kes oskavad liigutust juba täpselt sooritada.

Liigutuste üksikuid elemente võib näidata näitlike õppevahendite abil (pildikesed, plakatid, graafilised kujutused). Õpetaja valmistab sellised õppevahendid kas ise või aktiivi abiga. Samuti võib neid osta kauplusest.

Õppevahendid riputatakse võimla seintele või kinnitatakse hüppestide külge, varbseinale, visete märklauale. On tähtis, et kõik õpilased neid näeksid. Õpetaja pöörab laste tähelepanu selle liigutuse, mida antud tunnis hakatakse õppima, põhilistele detailidele.

Liigutuste imiteerimine toimub üksikute kujundite järeleaimamise teel. Näiteks: kõikuda nagu pendel, hüpelda nagu jänes, seista ühel jalal nagu toonekurg. See võtte on kõige sobivam töös I klassi õpilastega. Kujundid valitakse laste konkreetseid kujutlusi arvestades ja need peavad kaasa aitama õpetaja poolt kavandatud liigutuste paremale omandamisele.

Jutustus on lugu mingisugustest juhtumustest või faktidest. Kõige rohkem kasutatakse jutustust mängudes ja see toimub tihedas seoses mängu sisu peegeldavate kujundite ja tegevusega. Näiteks mängus «Öökullike» võib õpetaja jutustada sellest, et öökull elab metsas; miks ta käib jahil just öösel; päeval aga magab; näidata pilti öökullist.

Jutustatakse kord tasase häälega, kord saladuslikult või lõbusalt. Jutustuse üksikuid momente võib saata ettenäitamiselega. Näiteks mängus «Karud ja karupojad» tuleb näidata karupoegade püüdmise viisi. Selleks kutsub õpetaja välja kolm õpilast ja demonstreerib nende abil seda võtet. Jutustuse ajal võib esitada õpilastele küsi-

muši, paluda korrata seda, mida nad kuulsid. Sellega saab kontrollida, kuivõrd õpilased on omandanud õpetaja poolt räägitu.

Toome näite, kuidas I klassi tunnis võib mängu «Jänesed juurviljaaias» läbiviimisel kasutada õpetaja jutustust. Õpilased loevad kolmeks ja asetuvad kolme ringi, mis õpetaja on joonistanud väljaku (võimla) ühte äärde. Õpetaja räägib:

«Metsas oli kolm urgu. Igas urus elasid jänesed. Aga metsa taga oli juurviljaaed, kuhu vanaisa Jüri külvas kevadel porgandeid ja istutas kapsaid. Sügiseks kasvasid aias suured porgandid ja kapsapead. (Õpetaja asetab võimla (väljaku) teise otsa 2—3 ritta kurnid, kuuikud ja suured pallid).

Jänesed said teada, et aias on sellised maitsvad juurviljad ja otsustasid maiustada. Kuid sinna pääsemiseks tuleb üle hüpata kraavist, mis eraldab juurviljaaeda metsast. (Õpetaja joonistab kaks paralleelset joont teineteisest 70—90 cm kaugusele.)

Tulid siis jänesed esimesest urust välja, vaatasid ringi, läksid hüpeldes kraavi poole, hüppasid sellest üle ja hakkasid kiiresti porgandeid ja kapsaid sööma. Nende juurde jooksid jänesed algul teisest, siis ka kolmandast urust. Kõik kükitavad, närivad ja liigutavad kõrvu. Kuuatavad, kas ehk keegi ei tule. (Lapsed sooritavad jutustuse käigus vastavaid liigutusi.)

Sõid jänesed isu täis, hüppasid kraavist üle ja läksid oma urgudesse.

(Võib korrata veel kord, alustades sõnadega: «Järgmisel päeval läksid jänesed jälle aeda...».)

Vanaisa Jüri otsustas kontrollida, kuidas aias kapsad ja porgandid kasvavad. Vaatab ja näeb, et seal on jänesed peremeest mänginud. (Õpetaja laotab käsi ja vangutab pead.)

«Oi,» ütleb ta, «need jänesed rikuvad meil kogu saagi.» Vanaisa peitis end puu taha metsa äärde ja vaatab (õpetaja asetub tooli taha — «puu taha»).

Jänesed aga ei teadnud seda ja tulid uuesti. Vanaisa Jüri tormas neile järele, kuid kus ta neid välejalgseid enam tabab — jänesed panid plehku. Vanaisa võttis püssi (õpetaja võtab võimlemiskepi) ja peitis end uuesti ära. Jänesed tulid porgandeid sööma, tema aga sihtis ja

tulistas püssist «põmm-põmm». Kiirustas ja laskis mööda. Mitte ühtki ei tabanud.

Siis tõi ta endale appi Pontu ja Polla. (Õpetaja valib kaks õpilast.) «Te jooksete hästi ja püüate jäneseid kiiresti kinni.» Istusid siis koerad kahekesi aeda valvama. Kui jäneseid nüüd uuesti kapsaste ja porgandite kallale ronisid, hüppasid Pontu ja Polla välja ja — oi, kuidas nad tormasid jänestele järele! Ja vaat, kus kanged koerad! Püüdsid korruga kohe viis jänest kinni.

Vanaisa Jüri koristas saagi. Saabus talv, jänestel on külm ja nälg. Hüppavad, soendavad käppi. Otsustasid minna vaatama, kas pole ehk jäänud aeda kapsalehti ja juurikaid. Leidsid natuke, istuvad ja närivad. Järsku kuulevad, et midagi krabiseb pöösaste taga. Aga see on ju hallivatimees hunt! Tasa, tasa hiilib ta nende poole. Välgutab hambaid, nuusutab ninaga ja valib silmadega paraja välja. (Õpetaja kujutab hunti.) Nägid teda jäneseid ja pistsid plagama, nii et kannad aina välkusid. Mitte ühtki ei saanud hunt kätte!»

Sellela mäng lõpeb.

Õpetamise juures on vaja arvestada laste liikumiskogemusi. Kõik lapsed jooksevad, hüppavad, ronivad jne. Asudes kehalise kasvatuse tundides lastele õpetama põhilisi liigutusi, tuleb neid oskusi arvestada, järk-järgult parandada puudusi ning saavutada õigeid harjumusi ja oskusi.

Võtete ja viiside valikut teostatakse õpilaste vanuselisi iseärasusi arvestades ja olenevalt tunniks kavandatud õppematerjali sisust.

Mida nooremad on õpilased, seda mitmekesisemad ja vahelduvamad peavad olema õpetamisvõtted, sest üksluisus väsitab lapsi kiiresti ja alandab nende vastuvõtlikkust.

Neil juhtudel, kus tunnis on ette nähtud uue mängu õppimine, kasutab õpetaja jutustust, ettenäitamist, selgitust. Kui tunnis õpitakse ronimist, tasakaalu, hüppeid jne., siis kasutatakse selgitust, ettenäitamist, käsklusi.

Kooli kehakultuuriprogramm on koostatud iga klassi jaoks õpilaste vanuselisi iseärasusi arvesse võttes.

Ettevalmistavatel harjutustel on suur tähtsus õpilaste üldises arenemises, oma liigutuste valitsemise oskuse väljatöötamises ja rühi kujundamises.

Sellest harjutuste liigist koostatakse hommikvõimle-

mise (virgutusvõimlemine) ja kehakultuuriminutite jaoks eri liigutuste kompleksid.

Kui kasutatakse niisuguseid ettevalmistavaid liigutusi, mis on lastele tundmatud, tuleb neid seletada ja näidata. Tuttavaid harjutusi võib sooritada ilma eelneva selgituseta, kasutades ettenäitamist või käsklust.

Kõige sagedamini teostatakse ettevalmistavaid harjutusi õpetaja lugemise saatel. Näidanud harjutuse ette, alustab õpetaja lugemist, õpilased aga sooritavad selle järgi harjutust. Kuid sellisel juhul on õpetajal väga raske jälgida harjutuse õiget sooritamist ja parandada õpilaste juures ühtesid või teisi vigu.

Sellest hoidumiseks võib kasutada järgmisi võtteid:

Esimene võtte. Õpetaja, selgitanud ja näidanud ette liigutuse, annab käskluse: «Harjutust alga!» Lugenud üks või kaks takti, ütleb ta: «Lugege endamisi!» Kui õpilased on korranud harjutust kaks-kolm korda oma lugemise taktis, lülitub õpetaja ühisesse takti ja ütleb seejärel: «Seis!» (või: «Küllalt!»). Harjutust võib lõpetada ka ilma lugemiseta.

Teine võtte. Harjutust sooritatakse vabas tempos ilma lugemiseta. Õpetaja, selgitanud ja näidanud ette harjutuse, annab käskluse: «Alga!» Õpilased sooritavad harjutust igaüks omas tempos. Käskluse peale «Seis!» lõpetatakse harjutus.

Kolmas võtte. Õpetaja, seletanud ja näidanud ette harjutuse, ütleb õpilastele, mitu korda tuleb harjutust sooritada. Kui ülesanne on sooritatud, õpilased peatuvad, võtavad asendi «Vabalt!» ja ootavad õpetaja järgnevaid juhiseid.

Näidatud võtetega õpetatakse õpilasi sooritama harjutusi iseseisvalt ja teadlikult, õpetajal aga on võimalus jälgida harjutuste sooritamise taset, teha märkusi, parandada vigu.¹

Jooks

I klassi õpilastele jooksmist õpetades on tähtis pöörata tähelepanu oskuse arendamisele läbi joosta lühikesi vahemaid organiseeritult ja kiiresti, väikestes rühmades ja kogu klassiga; joosta tasa, päkkadel.

¹ Kõik need võtted on leidnud kasutamist Moskva 325. koolis õpetaja S. Parafianovitši poolt I—IV klassis.

Järjekindlalt kasutatakse harjutusi:

1. Jooks üle väljaku ühest äärest teise. Väljaku (võimla) kahele vastasküljele on tõmmatud jooned (vahedkaugus 10—15 m). Klass rivistub ühe joone taha. Antakse ülesanne: signaali peale (lipukese allalaskmine, käsklus «Marss!», lugemine «üks», «kaks», «kolm») joosta üle väljaku, peatuda ja pöörduda tagasi joone taha.

2. Jooksud üle väljaku gruppides.

Klass jaguneb 2—3—4 rühma. Signaali (käskluse) peale jooksevad grupid järjekorras ühest väljaku äärest teise või mingi eseme (puu, posti, pingi jne.) juurde.

3. Võidujooks.

Klass rivistub kolonni 4—6—8-kaupa, jäädes seisma joone taha, mis on tõmmatud teisest, eespool olevast joonest 10—15 m kaugusele.

Iga kolonni esimesed (korraga 4—6—8 õpilast) jooksevad õpetaja signaali peale võimalikult kiiremini ette. Märgitakse ära, kes kõige enne jõudis joone taha.

Oskust joosta kergelt ja sundimatult kontrollitakse ning kinnistatakse mängudes «Me rõõmsad lapsed oleme», «Karulaanes», «Haned-luigid», «Kes on esimene».

II klassis on vaja lapsi õpetada läbi jooksma lühikesi vahemaid suuna muutmisega; joosta gruppides üksteisele vastu, kinnistada oskust joosta pehmelt, vabalt.

Selleks kasutatakse järgmisi harjutusi:

1. Jooksu suuna muutmine signaali järgi.

Õpilased rivistuvad väljaku (võimla) ääres joone taha. Õpetaja annab ülesande joosta käskluse peale «Marss!» ette, vile peale (lõök tamburiini vastu, trumm, plaksutus) pöörduda ümber ja tulla sammu kõndides tagasi.

Seesama, kuid tagasi joosta pärast signaali.

Seesama, kuid pärast signaali joosta paremale, vasakule.

2. Jooks üle väljaku vastamisi gruppides.

Kaheks võrdseks rühmaks jaotatud klass rivistub väljaku vastasäärtesse. Signaali peale jooksevad õpilased üksteisele vastu, vahetades kohti. Ülesandeks on kohtumisel üksteist mitte riivata, mitte tõugelda.

3. Võidujooks.

Sama, mis 3. harjutus I klassile, kuid kaugust suurendatakse 25-m-ni.

4. Jooksumängud: «Tabamine lintidega», «Kaks külma», «Jahimehed», «Kõik oma lipukeste juurde».

III klassis on ülesandeks õpetada lapsi jooksmas mitmesuguse kiirusega ja ühes kergemate takistuste ületamisega.

Näidisharjutused:

1. Jooks kiiruse muutmisega.

Klass jaguneb kahte rühma, mis rivistuvad väljaku ääres üksteise taha. Pärast ettevalmistavat käsklust «Tähelepanu!» antakse käsklus «Marss!», mille peale esimene õpilaste rühm jookseb teise väljaku äärde (umbes 30—35 m). Esimesed 10 m joostakse aeglaselt, jälgides joondumist, järgmised 10 m kiiremini, ülejäänud osa maast aga — võidu. Distanti lõigud märgitakse lipukestega või muudetakse kiirust õpetaja signaali peale.

2. Jooks takistuste ületamisega.

Väljakul (võimlas) püstitatakse rida tõkkeid (hüppepostid, topispallid, kahe joonega maapinnale märgitud «kraav», võimlemispink).

Õpilased jooksevad üksteise järel, hoides vahemaad kuni 2 m. Signaali jooksu alustamiseks annab igale õpilasele õpetaja. Jooksmisel on nõutav takistuste «ületamine»: jooksmine ümber hüppepostide, pallidest ja «kraavist» ülehüppamine, jooksmine mööda pinki.

3. 40 m jooks.

Õpilaste kolonn rivistub 4—8-kaupa joone taha ühte väljaku äärde. Joonest 40 m kaugusele asetatakse kaks lipukest. Õpetaja käskluse peale «Marss!» alustab iga nelik-kaheksak jooksu. Ülesanne — joosta võimalikult kiiremini lipukestega märgitud jooneni. Need, kes on distantsi läbi jooksnud, tulevad vabalt tagasi ja asuvad kolonni sappa. Iga grupp alustab jooksu pärast seda, kui eelmine on selle lõpetanud (jooksnud lipukesteni). Jooksu alustatakse püsti seistes, võib ka madallähtest.

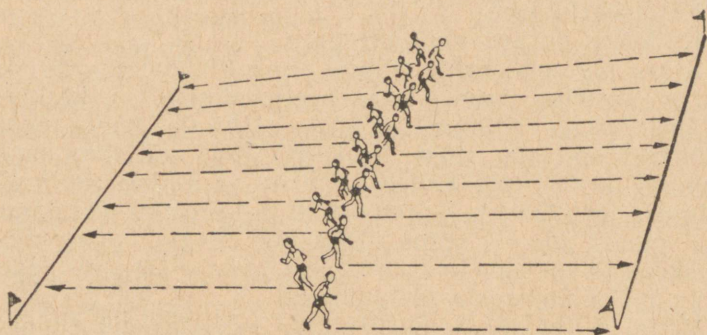
IV klassis on ülesandeks õpetada lastele jooksu tehnikasi võtteid: oskust alustada jooksu madallähtest, joosta kõrge põlve tõstega, töötada kätega jooksu ajal kiiresti ja energiliselt.

Näidisharjutused:

1. 10—15 m jooks kõrg- ja madallähtest.

Väljaku keskele tõmmatakse joon, millele klass rivistub pärast eelnevat paariks lugemist. Esimesed numbrid pöörduvad ümber. Käskluse peale «Kohtadele!» võtavad

kõik õpilased sisse madallähte. Käskluse «Marss!» peale jooksevad õpilased võimalikult kiiresti kuni lipujooneni või seni, kui antakse signaal «Seis!» («vile»). Harjutust korratakse kolm-neli korda (joon. 6).



Joon. 6. Lähtejooks.

2. Jooks kõrge põlvetõstega.

Klass rivistub väljaku külgmise serva äärde. Signaali peale alustavad õpilased üheaegselt jooksu, hoides käsi puusas ja jälgides joendumist. Jooksu tempo määrab õpetaja (plaksutused, lugemine).

3. Kiirendusjooks kuni 50 m.

Pööratakse tähelepanu energilisele käte tööle.

Harjutust sooritatakse nagu 1. harjutust III klassile. Distsantsi lõigud on pikemad (10—20—30 m).

Hüpped

Õpetades I klassi õpilastele hüppeid, pööratakse peamist tähelepanu sellele, et lapsed hüppaksid pehmelt, varvastele maandudes, et nad õpiksid selgeks sügavushüpped ja sooritaksid hooga kõrgushüppe juures äratõuke ühe jalaga.

I klassis võib soovitada järgmisi harjutusi:

1. Hüplemine kahel ja ühel jalal, hoides käsi puusas. Harjutust sooritatakse õpetaja lugemise järgi kogu klassiga korraga kas ringis või kolonnis neljakaupa.

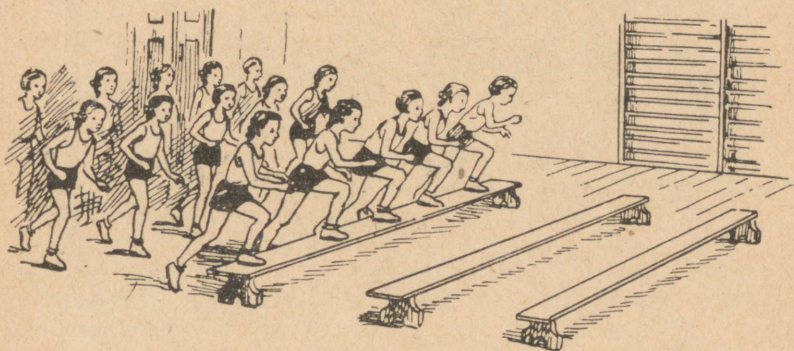
Ülesandeks on hüppata kergelt, pehmelt, maandudes varvastele. Seda harjutust võib sooritada koha peal ja

liikumisel ette. Hüpata ühel jalal, signaali peale vahetada jalga.

2. Hüpped sügavusse 40—50 cm kõrguselt. Lapsed hüppavad võimlemispinkidelt ülesandega maanduda pehmelt varvastele. Sooritamine — astuda pingile, kergelt kükitada, viia käed alla-taha ja hüpata alla.

Olenevalt pinkide arvust hüppavad kõik õpilased käs korraga või rühmade kaupa.

Pärast seda, kui õpilased on harjutuse omandanud, antakse ülesanne — hüpata nii, et maandutakse siia poole joont, mis on tõmmatud pingist 50 cm kaugusele. Sellega taotleb õpetaja hüpet otse sügavusse, ilma edasi liikumiseta.



Joon. 7. Hüpped pealeastumisega.

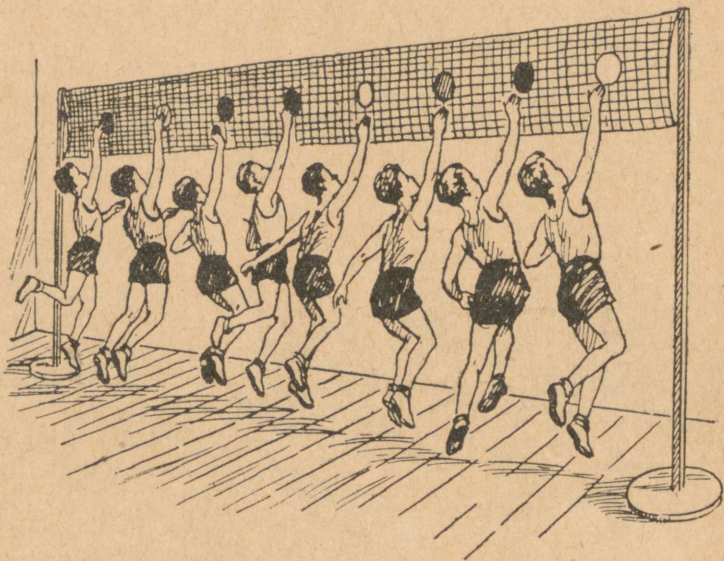
3. Hüpped, astudes ühe jalaga takistusele.

2—4 võimlemispinki paigutatakse ühte ritta. Õpilased rivistuvad nägudega pinkide poole, neist 5—6 sammu kaugusele. Õpetaja signaali peale alustavad lapsed jooksu ja hüppavad pingist üle, sellele ühe jalaga peale astudes. Harjutusele võib eelneda hüpete õppimine paigalt, sammult.

Harjutust sooritab kogu klass üheaegselt, kuid võib ka rühmadena (4—6 õpilast rühmas). Sellisel juhul asetatakse pingid järjestikku 5 m kaugusele (joon. 7). Lapsed hüppavad rühmadena ühele poole, peatuvad, pöörduvad ümber ja hüppavad tagasi ning asetuvad teiste taha.

4. Hüpe, puudutades käega nõõri, mis on tõmmatud hüppepostide või puude vahele 160 cm kõrgusel.

Lapsed rivistuvad kolonni 4—8-kaupa nööri 5—6 m kaugusele. Õpetaja märguandel sooritab iga nelik (kaheksak) hüppe. Tõuge sooritatakse ühe jalaga. Nööri võib asendada marliribaga, millele on kleebitud värvilisest paberist rõngad, mida on hüppel vaja puudutada (joon. 8).



Joon. 8. Hüpped rõnga puudutamisega.

5. Kõrgushüpe otsehoolt üle hüppepostide vahele tõmmatud nööri (kõrgus 40—50 cm) või üle nööri, mille üks ots on kinnitatud puu (tooli) külge, kuna teist otsa hoiab õpetaja. Hoovõtt algab joonelt, mis on märgitud 5—6 m kaugusele nööriest. Tõukekoht märgitakse joontega. Tõuge toimub ükskõik kumma jalaga.

Hüppeid sooritavad üheaegselt 4—6 õpilast. Õpetaja signaali peale võtab esimene grupp hoogu ja hüppab, teine asub hoovõtu joonele jne. Pärast hüpet läheb iga grupp organiseeritult (kas paremalt või vasakult) oma kohale ja asetub kolonni taha. Õpetaja asub küljel või nööri taga näoga õpilaste poole.

Selle harjutusega taotleb õpetaja peamiselt seda, et

õpilased oskaksid hüpata üle nõõri ühe jala tõukega ja maanduda pehmelt mõlemale jalale.

Oskust hüpata pehmelt maandudes kinnistatakse mängudes: «Jänesed juurviljaaias», «Keksijad-varblased», «Öökullike».

II klassis võib soovitada järgmisi harjutusi, mille abil kinnistatakse oskust hüpete juures ühe jalaga ära tõugata ja pehmelt maanduda ning õpitakse hüppel oma liigutusi valitsema. Taolisteks harjutusteks on:

1. Hüpped üle nõõri (kõrgus 50—60 cm).

Üheaegselt hüppavad 2—4 õpilast. Ülesanne — äratõuge parema (vasaku) jalaga.

2. Seesama, kuid hüppe ajal lüüa enda ees (pea kohal) käed kokku. Seesama põlvede käärdamisega rinnales.

3. Hoota kaugushüpe.

Väljaku (võimla) keskele märgitakse «kraav» laiusega 80—90 cm. Pärast paariks lugemist rivistub klass kahte viirgu «kraavist» 6—8 m kaugusele. Õpetaja märguandel liigub esimene viirg ette. Õpilased, tõugates ära kahe jalaga ja maandudes mõlemale, hüppavad üle «kraavi».

Tõukel on nõutav joonest mitte üle astuda. Sooritanud harjutuse, liigub grupp rahulikult 6—8 sammu edasi, pöörduv ümber ja ootab õpetaja käsklust. Pärast hüpet rivistub teine grupp esimese taha. Seejärel hüppab jälle esimene grupp (joon. 9).

Oskust pehmelt maanduda kinnistatakse sügavushüpetega (I klassi harjutus), kuid kõrgus suureneb sealjuures 50—60 cm-ni.

Vilumuste kinnistamiseks hüpetes kasutatakse mängu: «Konnad ja kurg», «Hunt kraavis» jt.

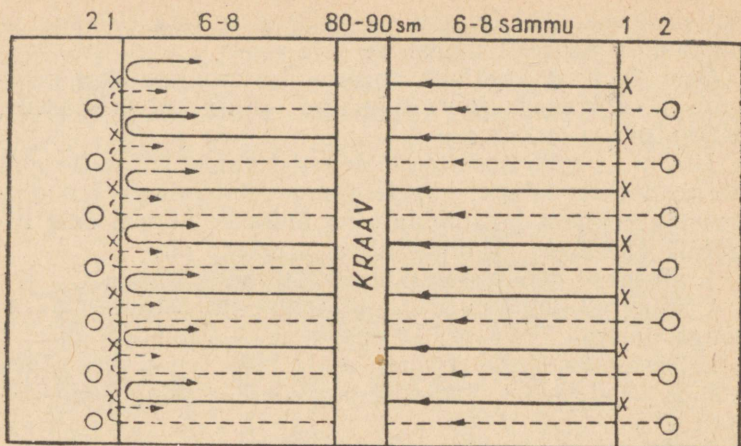
III klassis on nõutav õpetada õpilastele hoovõtu ühendamist äratõukega, tõuke energilist sooritamist ja õhulennul oma liigutuste viimistlemist. Pöörata erilist tähelepanu tasakaalu säilitamisele maandumisel.

Toome mõningad näidisharjutused.

1. Kiirenev hoojooks. Väljaku (võimla) keskele asetatakse pink või riputatakse nõõr 40—50 cm kõrgusele.

Lapsed rivistuvad 4—6 kaupa ritta pinkidest (nõõrist) 4—8 m kaugusele. Antakse ülesanne — viimased hoovõtu sammud teha energiliselt ja kiiresti. Äratõuge sooritatakse takistusest 60—70 cm kauguselt.

2. Hüpped «lintideni» küündimiseks. «Lindid» riputa-



Joon. 9. Hüppe üle kraavi.

takse nõorile, mis on tõmmatud hüppepostide, puude jne. vahele 170 cm kõrgusel. Harjutust sooritavad üheaegselt 4—6 õpilast. Samuti võib korrata I klassi 4. harjutust, suurendades lindi kõrgust.

3. Hüppe mööda «rõngaid». Maapinnale (põrandale) joonistatakse iga õpilase vastu 6—8 ringi (umbes 40 cm diameetriga) asetatult ühele sirgele või sik-sak joonele üksteisest 60—100 cm kaugusel.

Harjutust sooritatakse neljakesi (kuuekesi). Ülesanne — hüppata ilma peatumata ringist ringi ja jõuda jooneni, mis on tõmmatud viimaste ringide taha. Hüppata võib ühelt jalalt teisele, ühel või kahel jalal.

4. Sügavushüpped tüdrukutele 70 cm kõrguselt ja poistele 80 cm kõrguselt.

Lapsed hüppavad 6—8 kaupa võimlemispinkidelt, mis on asetatud otstega tugevatele ühetasase põhjaga toolidele. Kui pinke on küllaldaselt, sooritavad kõik õpilased harjutuse üheaegselt. Õpetaja märguandel tõusevad lapsed pinkidele ja hüppavad sealt käskluse peale alla; pöörduvad ümber ja kordavad harjutust teisele poole.

Harjutust muudetakse keerulisemaks pööretega paremale ja vasakule hüppe momendil. Harjutust võib sooritada pideva «vooluna». Selleks asetub 4—8-st õpilasest

koosnev kolonn näoga pinkide poole. Esimene õpilaste grupp alustab hüpet. Teise hüppesse lülitub otsekohe ka teine grupp jne.

IV klassis esitatakse õpilastele hüpete sooritamise tehnikas (hoovõtt, äratõuge, õhulend, maandumine) ja teatud tulemuste näitamises juba suuremaid nõudeid.

Sel eesmärgil korratakse möödunud õppeaastate harjutusi, kuid sealjuures suurendades kõrgust ja kaugust. Tuuakse sisse kaug-kõrgushüppe harjutusi, mida viiakse läbi järgmisel viisil: väljakul hüppekasti või võimlas võimlemismattide ees püstitatakse tõukekohast umbes 150 cm kaugusele kahe hüppeposti vahele tõmmatud nõõri näol 50—70 cm kõrgune tõke. Nõutav on tugev hoovõtt ja hüpata tuleb võimalikult kaugemale, riivamata sealjuures nõõri. Alguses võetakse hoogu 6—8 m, hiljem aga 10—12 m kauguselt. Olenevalt õpilaste võimetest viiakse tõke järk-järgult kaugemale, nõõr aga tõstetakse kõrgemale.

Tähtis on pöörata õpilaste tähelepanu sellele, et viimane samm enne äratõuget tuleb teha eelnevast natuke lühem.

Visked

Visked on kooli õppeprogrammis üheks harjutuste põhi- liigiks, mille õpetamisel esineb mitmeid raskusi.

Visete sooritamiseks on väga mitmesuguseid võtteid ja viise. Levinumad on kaugusvisked, samuti visked liikuva ja liikumatu, kõrgele ning madalale asetatud märklaua pihta. Viskeliigi valikust tunniks oleneb ka viis, kuidas hakatakse seda viset lastele õpetama.

Näiteks kaugusvisete puhul kasutatakse «selja tagant üle õla» viskamise viisi.

Märkivisetel, mille puhul märklaud asetseb pea kõrgusel, kasutatakse «õlalt», «pea tagant» ja «alt» viskamist.

Madalasse märki visatakse enamasti «küljelt».

Kõige raskem on omandada «selja tagant üle õla» viskamist, eriti võib seda märgata tütarlaste juures. Seepärast tuleb sellele viisile pöörata erilist tähelepanu, sest teda tuleb tarvis edasises õppetöös keskkoolis.

Harjutused palli viskamises ja püüdmises, mis on toodud kooli programmis igale klassile, on väga kasulikud

kui kaugus- ja märkivisete ning mitmesuguste viskevii-
side õppimise eelharjutused.

Lastele tuleb õpetada, et nad teeksid vaba ja energi-
lise hooliigutuse ning äraviske tugeva tõmbena; viskama
tuleb õppida nii parema kui vasaku käega.

Et õpilasi paremini organiseerida ja hoiduda palliga
üksteise tabamisest, tuleb keelata minna ilma õpetaja
loata ettepoole joont, mille tagant toimub viskamine.

I klassis tuleb õpetada lastele tingimata palli püüd-
mist ühe ja kahe käega, oskust sooritada viset energili-
selt ja tabada märki.

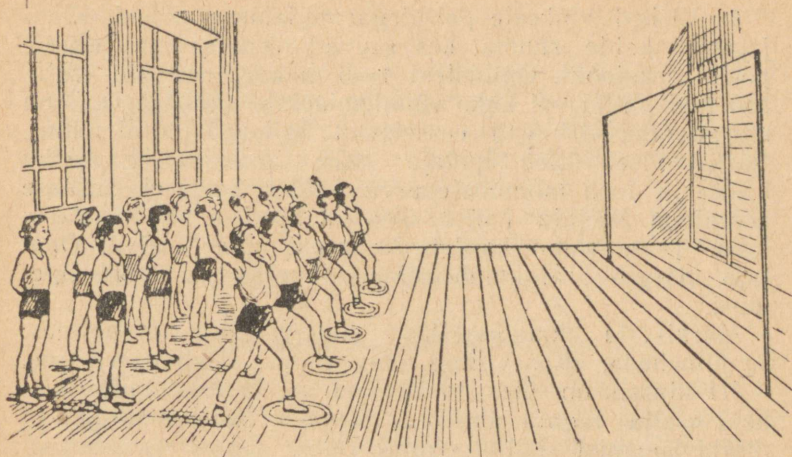
Näidisharjutused:

1. Visked väikese palliga vastu põrandat (maapinda)
enda ees. Harjutust sooritab kogu klass korraga mitme-
suguses rivistuses: ringis, kolonnis, hajali. Tehakse üles-
andeks sooritada parema (vasaku) käega vaba hooliigu-
tus ja lüüa palliga vastu põrandat võimalikult tugeva-
mini, pärast pörget püüda pall kahe käega. Harjutus
algab õpetaja märguandel, kes ütleb:

«Valmis olla, jaa-aa, üks!» («jaa-aa» ajal hoovõtt,
«üks» — löök). Harjutust korratakse kummagi käega
võrdne arv kordi.

2. Palli viskamine üle nööri, mis on tõmmatud
2—2,5 m kõrgusele. Klass jaguneb kahte rühma, kes
rivistuvad üksteise taha nööri 3—4 m kaugusele tõm-
matud joone taha. Harjutust sooritatakse järgmiselt.
Õpetaja korraldusel asub eespool seisev rühm joonele ja
viskab pallid vabal viisil või suure hooliigutusega nii,
et need lendavad üle nööri. Seejärel korjavad lapsed
pallid kiiresti üles ja asuvad teise rühma taha, kes samal
ajal asub harjutuse sooritamiseks viskejoonele.

3. Pallide viskamine märki. Harjutust sooritatakse
6—10 õpilasest koosnevates gruppides või klassi poole
koosseisuga. Visatakse 1×1 m suuruse märklaua, pos-
tide vahele tõmmatud võrkpallivõrgu, seinale või plan-
gule joonistatud märgi (kaks paralleelset joont või kont-
sentrilised ringid) pihta. Kaugus viskejoonelt kuni märk-
lauani (märgini) on parema käe jaoks 5 m ja vasaku
käe jaoks 3 m. Õige asendi võtmisele visete ajal aitavad
kaasa põrandale joonistatud ringid. Parema käega vis-
kamisel asetatakse vasak jalg ringi sisse, vasaku käega
viskamisel parem jalg.



Joon. 10. Palli viskamine üle nööri.

II klassis on ette nähtud õpetada lastele kaugus- ja märkviskeid.

Võib soovitada järgmisi harjutusi:

1. Palli viskamine vastu seina. Lapsed asuvad seinast (ilma akendeta) 4–6 m kaugusele. Igaühel on käes pall. Õpetaja käskluse peale «Valmis olla, visata!» viskavad nad palli vastu seina ülemist poolt. Seejärel korjavad nad pallid kiiresti üles ja asuvad oma kohale.

2. Kaugusvisked («selja tagant üle õla») paigalt. Klass jaguneb kolmeks rühmaks, kes rivistuvad üksteise kuklasse viskejoone taha. Igal õpilasel on pall. Ülesanne — visata pall lipukeste taha, mis on asetatud õpilastest 15–20 m kaugusele. Harjutust sooritatakse rühmade kaupa järjestikku. Iga rühm, visanud pallid ära, korjab nad kiiresti üles ja asetub kolonni taha. Vasaku käega viskamiseks vähendatakse kaugust 7–10 m-ni.

3. Visked väikese palliga pea kõrgusel asuvasse märki (märklaud 1×1 m). Kaugus märgini on parema käe jaoks 6 m ja vasaku käe jaoks 3 m. Ülesanne — visata pall märki, püüdes sealjuures tabada ringi, mille diameeter on 80 cm (märklaua keskkoh). Viskamist sooritavad üheaegselt 6–8 õpilast.

4. Visked väikeste pallidega madalasse märki. Klass jaguneb kahte rühma, kes asuvad üksteise taha teisele poole viskejoont. Õpilastest 4—6 m kaugusele on asetatud topispallid või kaks võimlemispinki (külit). Õpetaja märguandel viskavad eesesisvad õpilased pallid märki. Pärast viset ütleb õpetaja: «Kes tabas märki, tõstku käsi!» ja loeb tabamuste arvu kokku. Seejärel antakse korraldus korjata pallid üles ja asuda oma kaaslaste taha. Teine rühm kordab harjutust samal viisil. Õpetaja märgib ära, kumb rühm saavutas paremaid tulemusi.

Märki- ja kaugusviskeid kinnistatakse mängudes: «Jahimehed», «Kes viskab kaugemale», «Pall korvi» jne.

III klassis on ülesandeks õpetada lastele kaugusviskeid «selja tagant üle öla» koos hoovötusammuga ja märkiviskamist «küljelt» ning «alt».

Võib soovitada järgmisi harjutusi:

1. Kaugusvisked palliga «selja tagant üle öla» tüdrukutele 10—15 m kauguselt, poistele parema käega 25—30 m ja vasaku käega 8—10 m kauguselt. Harjutust sooritatakse 2—3-sammulise hooga. Selle harjutuse organiseerimise ja läbiviimise kohta vaata 2. harjutust II klassile.

2. Visked («küljelt») väikeste pallidega madalasse märki. Klass jaguneb kahte rühma, kes rivistuvad väljaku otstesse teineteise vastu. Väljaku keskjoonele asetatakse iga õpilase vastu kuubikud. Ülesanne — tabada palliga kuubikut. Viskeid alustab see rühm, kelle käes on pallid. Viskeid sooritatakse joonelt, mis asub kuubikutest 6—8 m kaugusel. Pärast viskeid läheb rühm tagasi väljaku äärde. Teine rühm, korjanud pallid üles, asub nende poolel asuvale viskejoonele ja sooritab sellesama harjutuse.

3. Visked liivakotikestega (kaal kuni 200 g) korvi või ruutu (60 × 70 cm), mis on märgitud maapinnale (põrandale). Harjutuse sooritamiseks rivistuvad õpilased ringi. Ringi keskele asetatakse korv (kast, või joonistatakse ring diameetriga 1 × 1 m). Õpetaja käskluse peale viskavad õpilased («alt» viskega) liivakotikesed märki. Harjutust võib viia läbi võistlusena. Sellisel juhul jaotatakse klass paariks lugemise teel pooleks. Algul viskavad esimesed numbrid, seejärel teised numbrid. Loetakse ära tabamuste arv kummaski rühmas.

Viskeid kinnistatakse mängudes: «Kindluse kaitsmine», «Liikuv märklaud».

IV klassis kinnistatakse eelnevates klassides õpitud märki- ja kaugusvisete viise. Eespool esitatud tüüpi harjutusi II ja III klassi õpilastele raskendatakse IV klassis kauguse suurendamisega, diameetri vähendamisega ja nõudmiste suurendamisega visketehnikas.

Laialdaselt kasutatakse mängu mitmesuguse suurusega palli viskamisega ja püüdmisega. Näiteks: «Jahimehed ja pardid», «Pioneeripall», «Laptau» jt.

Liikumismängude läbiviimine

I—IV klassi kehalise kasvatuses tundides osutatakse mängudele suurt tähelepanu. Neid viiakse läbi mitmesugusel eesmärgil, mis määrab ühtlasi nende koha tunnis. Nii kasutatakse vähese liikumisega mängu ja tähelepanumänge peamiselt tunni alguses ja lõpus. Mänge rohke liikumisega — jooksu, hüpete, visetega — viiakse läbi tunni põhiosas.

Suuremal osal I—II klassi mängudest on süžeealine sisu, mis peegeldab loomade ning lindude elu ja loodusnähteid. Näiteks: «Karulaanes», «Jänesed juurviljaaias», «Kaks külma», «Haned-luigid» jt. Lastele meeldivad väga saladuslikkuse elemendid, kui tuleb otsida kedagi kaastest või mõnda peidetud eset. Näiteks: «Mõistata, kelle hääleke», «Leia ese», «Kaval rebane».

Lapsed armastavad retsitatiiviga mängu. Need harjutused on võrdlemisi kasulikud kõne, rütmi ja liigutuste kooskõla arendamiseks. Näiteks «Karussell», «Me rõõmsad lapsed oleme», «Hiirelõks» jt.

Tundi tuleb lülitada mitte rohkem kui üks sellist tüüpi mäng, kuna vastasel korral laste huvi väheneb ja tähelepanu kaldub kõrvale (sõnu ei öelda ühiselt, algavad valatused). Retsitatiivid ja liigutused peavad olema kooskõlas. Näiteks mängus «Mõistata, kelle hääleke» võtavad lapsed sõnade peale «Ringi mööda rõõmsalt käime» käest kinni ja kõnnivad mööda ringjoont, mille keskel seisab *mängujuht*. Sõnade peale «äkki ümberpöörde teeme» peatuvad lapsed ja pöörduvad näoga ringi keskele. «Kui sa kuuled» ütlevad kõik ja jäävad vait. Mängujuht paneb silmad kõvasti kinni, aga õpetaja näitab sel hetkel käega või peanoogutusega ühele mängijatest, kes peab

ütlemata sõnad «ha-ha-haa — », mille peale kõik korruga kooris lausuvad lõpufraasi «kelle hääl, sa mõistata!». Pärast seda fraasi mängujuht avab silmad.

I—II klassi õpilastele on väga kasulikud mängud, mis aitavad arendada osavust, täpsust, ruumis orienteerumise oskust ja oma liigutuste kooskõlastamist kaaslaste omadega, näiteks: «Jahimehed», «Kõik oma lipukeste juurde», «Seis», «Keksijad-varblased», «Kassid-hiired», «Kes viskab kaugemale».

Ka III—IV klassi mängudes on samuti olemas süžee. Kuid siin pole selle aluseks mitte kujude imiteerimine, vaid nende tegevuse järeleaimamine. Nii näiteks ei huvita lapsi mängus «Kogred ja haug» mitte see, kuidas kalakesed ujuvad, vaid see osavus, liikuvus ja julgus, mida «kogred» peavad end «havi» jälitamise eest päästes näitama.

III—IV klassi õpilased õppisid I—II klassis oma liigutusi valitsema. Seepärast on neile eriti meelepärast sellised pallimängud, kus on vaja näidata osavust ja täpsust. Näiteks «Jahimehed ja pardid», «Kapteni pall», «Ändsid edasi, istu!», «Pioneeripall» jt.

Selles vanuses on lapsed võimelised tegutsema kollektiivselt, võitlema oma meeskonna ja rühma edu eest. Areneb huvi (eriti poistel) mängude vastu, kus saab proovida jõudu «vastasega», näidata oma isiklikke võimeid.

Mängude valimisel I—IV klassi tundideks arvestatakse mitte ainult nende üldkasvatustlikku ja tervendavat mõju, vaid eelkõige just seda, et lapsed mängides areneksid samaaegselt ka jooksus, hüpetes, ronimises jne.

Mänge võib tunnis kasutada samuti puhkuseks pärast harjutusi, mis nõudsid õpilastelt suurt tähelepanu.

Mängu läbiviimiseks peab õpetaja igakülgselt ette valmistuma. Eelkõige on vaja põhjalikult teada mängu sisu ja reegleid. Seejärel läbi mõelda mängijate organiseerimine ja paigutus, et tunnis mitte ülearu aega kaotada. Mängudes, kus läheb tarvis õppevahendeid ja inventari (lipukesed, kepid, nõör, pallid, kurnid, pingid jm.), tuleb need aegsasti valmis panna ja asetada nii, et kõik oleks käepärast.

Mängu selgitamisel peab lapsed asetama nii, et nad võiksid õpetajat selgesti näha ja kuulda. Kõige parem on, kui õpilased kuulavad selgitusi selles samas asendis,

millest algab mäng. Sellistes mängudes nagu «Laptuu», asuvad lapsed oma kohtadele aga pärast selgitust, mida nad kuulavad ühes viirus seisest.

Kui lapsed on rivistatud ringjoonele, seisab õpetaja ringi keskel. Kui on kaks meeskonda, kes asuvad väljaku (võimla) vastasotstes, seisab õpetaja külgmise ääre keskkohas. Suurel väljakul või võimlas tuuakse lapsed selgituse ajaks keskkohale natuke lähemale.

Sisu, reegleid ja mängu käiku tuleb jutustada kindlas järjekorras, lühidalt ja loogiliselt. Alguses räägib õpetaja mängijate paigutusest, seejärel mängu käigust ja eesmärgist ning lõpuks reeglitest.

Juhtijate või vastutajate osad mängus jagatakse õpetaja määramisel või lugemise järgi, mõnikord aga laste valikul ja soovil. Vastavaid osi tuleb anda kõigile õpilastele kordamööda.

Kodused ülesanded

Kodustel harjutustel on suur tähtsus tunnis läbivõetu kindlal omandamisel ja kinnistamisel ja ühes sellega terve tugevdamisel, üksikute lihasgruppide arendamisel ja tugevdamisel ning õpilaste liigutusoskuste ja -vilumuste täiendamisel.

Koduste ülesannete sisu ja iseloomu määrab õpetaja aegsasti tunni plaani koostamisel; olenevalt aga sellest, kuidas õpilased läbivõetavat materjali omandavad, ja õpetamise eesmärkidest, täpsustatakse tunnis ka ülesanne. Ülesanne tuleb õpilastele hästi selgeks teha; ta peab olema sooritamiseks jõukohane ja ohutu. Väga tähtis on õpilastele selgitada, kuidas valmistuda harjutuste sooritamiseks kodustes tingimustes — toas, hoovis jne.

Toome mõned näited koduste ülesannete kohta:

1. Pärast seda, kui õpilased on õppinud tunnis hommikuvõimlemise harjutusi, antakse neile ülesanne — õppida järgmiseks tunniks selgeks neli esimest harjutust hommikuvõimlemise kompleksist, meeles pidada nende järjekord ja osata sooritada kõiki harjutusi, järgemööda.

2. Sügavushüpete õppimisel pööratakse õpilaste tähelepanu sellele, et tuleb hüpata pehmelt, sest see on tähtis edasiseks õppetöök. Antakse ülesanne — hüpata iga päev (nädala jooksul) pingilt või toolilt maha pehmelt ja käre-

tult, varvastele — 8—10 korda. Järgmises tunnis kontrollitakse, kuidas õppimine on edenenud.

3. Ühe ja kahe käega viskamise ja püüdmise oskuse omandamiseks anda ülesanne — paigalt liikumata visata pall kaheksa korda üles parema käega ning püüda vasakuga ja überpöördult.

Koduste ülesannete kontrollimine on kohustuslik. Kontrollimist teostatakse tunnis ühe-kahe õpilase küsitlemise teel. Hinne täitmise eest pannakse päevikusse.

Tunni tihedus

Tunni läbiviimisel tuleb taotleda, et õppeajast ei läheks ühtki minutit asjatult kaotsi.

Aja ratsionaalse kasutamise juurde kuulub: aeg, mil õpilased teostavad harjutust, kuulavad õpetaja selgitust, jälgivad liigutuste ettenäitamist ja harjutuste sooritamist kaaslaste poolt. Täiesti lubamata on kulutada tunnis aega kõnelustele distsipliinist ja korrast, vajaliku õppevahendi otsimisele, pikale ootamisele järjekorras hüpete, pallivisete ja varbseinal ronimise sooritamiseks. See vähendab tunni tihedust ja ühes sellega ka tunni väärtust.

Tunni tihedus saavutatakse õpilaste hästi läbimõeldud organiseerimisega olenevalt läbiviidavate harjutuste liigist. Näiteks ronimist mööda varbseina võib sooritada pideva «vooluna». Õpilased ronivad üksteise järel mööda vasakut äärt üles ning laskuvad paremat mööda alla. Kaugusviskeid palliga, hoota kaugushüppeid, jooksu kõrg- ja madallähtest ning võidujooksu tuleb läbi viia rühmades (4—8 õpilast) ja isegi üheaegselt poole või terve klassiga.

Samuti hoiab aega kokku inventari ja õppevahendite koristamisreeglite täpne täitmine õpilaste poolt. Õpilastele tuleb spetsiaalselt õpetada ja harjutada mattide ümberpaigutamist, hüppepostide, võimlemispinkide ja poomi ülesseadmist, hüpitsate, pallide, keppide laialijagamist ning kokkukorjamist. Tingimata tuleb õpilastelt nõuda reeglite täitmist ja seda ka hinnata.

Kõiki korraldusi on õpetaja kohustatud tegema lühidalt ja selgelt, määrama, kes õpilastest toob selle või teise õppevahendi, kuhu ja kuidas tuleb see üles seada või asetada.

Tunni tiheduse tõstmisel on suur tähtsus inventari ja vahendite küllaldasel arvul. Kui õppevahendeid pole piisavalt ja inventar pole korras, võib tekkida suuri seisakuid ning ajakaotusi.

Kuid õpetamise kõrge taseme ja tunni tiheduse eest võideldes ei tohi aga lapsi liigselt koormata. Suurt kehalist pingutust nõudvad harjutused ja mängud peavad vahelduma puhkusega, mille kestel tuleb õpilastele anda juhiseid märgatud vigade parandamiseks ja mängureeglite rikkumiste kõrvaldamiseks või juhiseid liigutuste viimistlemise kohta.

Õppetöö iseärasused õpilaste ettevalmistusgrupiga

NSV Liidu Tervishoiuministeriumi poolt kinnitatud määruse «Meditsiinilisest kontrollist kehakultuuri ja spordiga tegelejate üle» alusel jagatakse kõik õpilased meditsiinilise läbivaatuse tulemuste põhjal järgmistesse gruppidesse: põhi-, ettevalmistus- ja erigrupp.

Erigruppi kuuluvad lapsed, kelle tervislikus olukorras on tunduvalt, püsiva või ajutise iseloomuga häireid, mis ei sega tavalist õppetööd, kuid on takistuseks kehaliste harjutuste läbivõtmisel riikliku programmi järgi. Sellele õpilaste grupile organiseeritakse ravivõimlemist, mida viiakse läbi koolis, polikliinikus, arstlikes kabinetides erilise meditsiinilise kontrolli all, kusjuures harjutused valitakse iga õpilase kohta eraldi.

Põhigruppi kuuluvad terved õpilased, kellele on lubatud harjutused kogu programmi ulatuses.

Erilist hoolt nõuavad õpetajalt aga õpilased, kes on arvatud ettevalmistusgruppi, sest need nõrga tervisega lapsed teevad tunni kaasa koos teiste õpilastega.

Nõndanimetatud nõrk tervis on kõrvaldatav nähe. Tervise tugevdamisel on eriti suur tähtsus süstemaatilisel tegelemisel kehaliste harjutuste ja mängudega.

Praktikas aga esineb juhtumeid, kus, nõrgenenud tervisega õpilased vabastatakse täielikult kehalistest harjutustest ja mängudest. Nii vabastatakse tundidest õpilasi, kes just kõige rohkem vajavad kehalisi harjutusi ja liikumist.

Ettevalmistusgruppi õpilasi iseloomustab verevaesus, lõtv lihastik, ebaõige kehahoiak (harjumus hoida pead ettepoole kummargil), mõningane mahajäämus

kehalises arenemises võrrelduna eakaaslastega mitme tähtsama näitaja suhtes (kehakaal, rinna ümbermõõt, spiromeeter, dünamomeeter¹) jne.

Pedagoogilised tähelepanekud näitavad, et need lapsed on kohmakad, häbelikud, väheaktiivsed, üleliia tundlikud, passiivsed. Võrreldes teiste õpilastega puuduvad nad tihti tundidest; väsivad kiiremini. Tervise paranemisega tõuseb ka nende töövõime.

Põhjused, mis tingivad laste juures nõrga tervisliku seisundi, on mitmesugused. Nõrgenemine tekib mõnedel pärast ägeda nakkushaiguse läbipõdemist, teistel — halbade hügieeniliste ja elutingimuste tõttu jne.

Igal konkreetisel juhul peab õpetaja valima metoodilisi võtteid erilise tähelepanuga. Näiteks kui õpilane jääb kehalises arengus maha (ilma nähtavate häireteta siseorganite tegevuses) normaalsete elutingimuste juures, annab õpetaja talle jõukohase kehalise koormuse, mida õpilane võib ja peab täitma teatud pingutustega. Sellist õpilast on vaja igati kaasa tõmmata mängudesse ja kehaliste harjutustega tegelemisele.

Kui aga õpilane on nõrgenenud nakkushaiguse tagajärjel ja organism ei ole sellest veel täiesti paranenud, tuleb tema juures kehalisi harjutusi algul piirata. Eriti hoolikalt tuleb suhtuda tema koormusse, kuigi õpilane ise püüab aktiivselt täita kõike seda, mida õpetaja tunnis teistele ülesandeks teeb.

Sellisel juhul, kus õpilase nõrgenemises on süüdi kodusel tingimused (ebaõige režiim toitumises ja puhkuses jne.), tuleb kehalise koormuse piiramise kõrval võtta ühtlasi tarvitusele abinõusid tema elutingimuste parandamiseks.

Esineb juhtumeid, kus nõrgenemise põhjuseks on laste liigne hellitamine kodus. Kartes «et aga midagi ei juhtuks», hoiavad vanemad lapsi aktiivsetest liigutustest ja mängudest. Need õpilased on tihtipeale rahuldavalt arenenud, kuid nende funktsionaalsed võimed on väga madalad (spiromeeter, dünamomeeter jm.). Liigutustes on nad abitud, ei oska joosta, hüpata, ronida ega visata.

Õpetaja peab teadma, miks õpilane on arvatud ettevalmistusgruppi, teadmä nõrgenemise iseloomu ja põhjust.

¹ Spiromeeter — kopsumahu näitaja; dünamomeeter — lihaste tugevuse näitaja.

Nõrgenemise kõrvaldamiseks läheb tarvis hügieeniliste ja kasvatuslike mõjutuste kompleksi koos kehaliste harjutustega.

Koolis võib nõrgenenutega läbi viia ka spetsiaalseid tunde. Selle õppetöö organiseerimise vormid on mitmesugused, kuid kehalise kasvatus tundides tuleb nõrgenenud õpilastega teostada süstemaatilist ja metoodiliselt läbimõeldud tööd.

Ettevalmistusgrupi õpilasi ei vabastata tundidest. Nad õpivad sellesama programmi järgi mis teisedki õpilased, ainult selle erinevusega, et kehalisi harjutusi, mis nõuavad teatud pingutust, lastakse neil korrata vähem arv kordi. Samuti piiratakse nende hüpete kõrgust, antakse väiksem vahemaa ronimises, kiirjooksus, suusatamises jne.

Õpilastele, kes ei tohi palju joosta, tuleb anda kiirkõndi. Sealjuures on soovitatav neil üldisest kolonnist astuda üks samm paremale või vasakule, et kaaslasti mitte segada.

On juhtumeid, kus arst vabastab nõrgemaid õpilasi hüpetest, jooksust, ronimisest jne. See pole kaugeltki õige. Tervisele ei ole kahjulik mitte liigutuste liik, vaid see, kuidas neid harjutusi sooritatakse. Kogemused näitavad, et nõrgenenutega võib õppetööd läbi viia kõigis liigutusliikides, kusjuures tuleb aga jälgida teatud metoodilisi nõudeid.

Need nõuded seisnevad järgmises:

1. Ettevalmistusgrupi õpilased tuleb võtta eriarvele ning tugevdatud arstliku ja pedagoogilise kontrolli alla; kogu õppeaasta vältel tuleb süstemaatiliselt jälgida võimlemise ja mängude mõju õpilase tervisele ja kehalisele arenemisele, samuti ka osavuse, kiiruse, julguse, otsustavuse ja teiste omaduste arenemist; liigutuste omandamist jooksus, hüpetes, visetes ja mängudes.

Väga tähtis on õpetajal saavutada õpilaste usaldus, saavutada seda, et õpilased räägiksid alati tõtt, et nad, kartes kaaslaste halvustavat suhtumist, ei varjaks õpetaja ees oma haiglast olekut. Kuid õpetaja tähelepanelikkus kaebuste suhtes halva enesetunde kohta ei tohi ohutada õpilasi tundidest kõrvale hiilima. Mitte mingil juhul ei tohi õpilasele öelda, et ta on nõrga tervisega, sest sellega tugevdame temas endale märkamatu passiivsuse- ja mittetäisväärtuslikkuse tunnet.

Mõningatel juhtudel, lapse üleliigse aktiivsuse puhul, mis arsti korraldusi arvestades on enneaegne, tuleb õpilasele selgitada liigutuste piiramise põhjust.

Eriti tähelepanelikult peab õpetaja jälgima õpilasi neis koolides, kus ei ole arsti ja kus puudub võimalus arstlikuks läbivaatuseks.

2. Tunnid tuleb läbi viia üldise programmi alusel rangelt individuaalse suhtumisega nõrgematesse õpilastesse.

3. Pidada silmas erilist mõõdukust harjutuste doseerimises, arvestades nõrgenemise seisundit ja põhjusi, mis selle esile on kutsunud.

Ettevalmistavate harjutuste läbiviimine, tasakaalu, visete, hüpete, jooksu ja ronimise õpetamine on lubatud rangelt individuaalse lähenemisega.

Lodevaid, väheliikuvaid, kehalises ettevalmistuses mahajäävaid õpilasi peab aktiveerima ja järk-järgult õppetööle kaasa tõmbama. Erilist tähelepanu tuleb pöörata vabale hingamisele ja õigele kehahoiule (rühile).

4. Ettevalmistusgrupi õpilaste õppe edukuse arvestamist kehalises kasvatuses tuleb teostada üldistel alustel. Õpilastelt nõutakse teadmisi ja oskusi sooritada liigutusi õigesti, s. t. liigutuste tehnika tundmist. Arvuline resultaat ei ole hindamise juures määrav.

VI PEATÜKK

KASVATUSTÖÖ TUNNIS

Kogu kooli õppetöö peab olema allutatud kommunistliku kasvatuses ülesannetele. Andes teadmisi, harjutades oskusi ja vilumusi, on õpetaja kohustatud kasvatama õpilasi — kujundama neis nõukogude inimesele omaseid jooni. Ainult siis täidab ta ülesande valmistada ette igakülgsest arenenud inimesi, tulevase kommunistliku ühiskonna ehitajaid.

«Riik ja rahvas usaldavad õpetajatele lapsed,» ütles M. I. Kalinin, «s. t. inimesed selles vanuses, mil on kõige kergem avaldada neile mõju, usaldavad neile noore põlvkonna, s. t. oma lootuse, oma tuleviku kasvatamise, arendamise ja kujundamise. See on tohtu suur usaldus, mis paneb õpetajatele suure vastutuse.»¹

Noorsoo kasvatamise üldises süsteemis antakse kehalise kasvatuses tähtis koht. Kommunistliku noorsooühingu III kongressi otsuses, mis võeti vastu pärast V. I. Lenini kõnet, on öeldud: «Kasvava põlvkonna keheline kasvatus on üheks vajalikuks elemendiks noorsoo kommunistliku kasvatuses süsteemis, mis on suunatud harmooniliselt arenenud inimese, kommunistliku ühiskonna looja kujundamisele...»

Kehaline kasvatus, nagu iga teinegi õppeaine, peab olema kasvatusliku ja haridusliku sisuga. Uurides programmi, kasutades õigesti kehalise kasvatuses suuri võimalusi ja neid organisatsioonilisi üritusi, mis on vajalikud tunni läbiviimiseks, võib õpetaja osutada õpilastele suurt kasvatuslikku mõju. Seda kinnitavad õpetajate A. Tsukanova, S. Pokrovski, E. Vlassovi, Z. Serjakova, D. Lobõssevitši, A. Porfirjevi, A. Gugini ja teiste töö-

¹ М. И. Калинин. О коммунистическом воспитании и обучении, изд-во АПН РСФСР, 1948, lk. 165.

kogemused, kes suure pedagoogilise meisterlikkusega liidavad õpetuse kasvatamisega ühtseks tervikuks.

Kehakultuuri programmis püstitatakse õpetajale nõue kasvatada õpilastes sõbralikkuse ja seltsimehelikkuse tunnet, oskust seista oma klassi ja kooli au eest ning tahtelis-moraalseid omadusi (ausus, julgus, otsustavus, püsivus, initsiatiiv). Lapsed peavad oskama kanda vastutust neile usaldatud ülesande eest. Õigesti korraldatud õppetöö tulemusena hakkavad lapsed suhtuma mängudesse ja võimlemisharjutustesse teadlikult, armastuse ja kiindumusega.

Kasvatuse tähtsus on eriti suur nooremas koolieas, mil peale koduse olukorra hakkavad last mõjutama ka kool, õpetaja ning klassikaaslased, kellega tal tuleb koos õppida ja sõbrustada paljude aastate jooksul. Algkoolis omandavad ja kinnistavad lapsed käitumise oskust; siin kujunevad välja nende suhete iseloom täiskasvanutega ja kaaslastega. See, mida laps õppis algkoolis, jääb temas enamikus tugevasti püsima ka edasises õppetöös ja elus.

Kehalise kasvatuse tund, mida viib läbi kaalukas, kvalifitseeritud pedagoog, ja mis on üheks lüliks algkooli õppe-kasvatustöö protsessis, peab kaasa aitama õpilaste kommunistlikule kasvatusel.

Kehalise kasvatuse tunnil on omad iseärasused, millel kasvatustöö läbiviimisel on suur tähtsus:

1. Oma tegevuses ja liikumises ei ole õpilased piiratud koolipingiga.

2. Võttes tunnist osa klassi koosseisus või alagrupis on iga õpilane kohustatud enamikul juhul kooskõlastama oma tegevust kaaslaste tegevusega, allutama oma tahet kollektiivile.

3. Vabas mängus avalduvad õpilaste individuaalsed omadused.

4. Kasutatavad õppevahendid (pall, hüpit, kepp jne.); võimlemisriistad (redelid, nõör, varbsein jne.) jm. tõmbavad kergesti endale õpilaste tähelepanu, eriti kui tundi viiakse läbi kooli õues või väljakul.

5. Õpilased tulevad tundi spetsiaalses riietuses ja jalanõudes.

Tunni spetsiifika võimaldab õpilaste tundmaõppimiseks kasutada ulatuslikult pedagoogilisi vaatlusi. Ainult see, kes tunneb oma õpilasi hästi, võib leida nende mõjuta-

miseks õigeid teid, muuta nende käitumist ja mõjutada positiivsete iseloomujoonte kujunemist. Kasvatustööd tuleb läbi viia mitte juhuslikult, vaid range järjekindlusega, pidevalt. Ainult siis omandavad õpilased kindla käitumisoskuse, kui neile esitatakse süstemaatilisi nõudmisi. Kuid sealjuures tuleb alati silmas pidada klassi vanust ja koosseisu, sest nõudmised peavad õpilastele olema mõistetavad ja jõukohased. Samuti tuleb arvestada kooli tingimusi ja üldkasvatustikke ülesandeid.

Nõudmiste täitmist peab pidevalt kontrollima. Märkmeid on soovitatav teha vastavasse vihikusse, mis asub õpetaja käes. Sanitaar-hügieeniliste nõudmiste täitmist jms. tuleb hinnata ning seda õpilastele teatavaks teha.

Teadlikku distsipliini, mille kasvatamist taotleb iga õpetaja, võib saavutada ainult hoolika, süstemaatilise töö tulemusena nii kogu klassi kui üksikute õpilaste juures. Tuleb töötada õpilaste avaliku arvamuse kujundamisel, arutada õpilaste kollektiiviga häid ja halbu tegusid. Tuleb püüda selle poole, et õpilased ise hindaksid nii oma kui ka kaaslaste käitumist. Vestlus lastega tunnis peab olema lühike, ja mis peasi, põhinema faktidel.

Kehalise kasvatuse tunnis võivad paljud harjutused soodustada teatud iseloomujoonte (julgus, enesevalitsemine, ausus, aktiivsus, seltsimehelik abistamine jne.) arenemist.

Julguse kasvatamine. Julguse arendamisele lastes aitab kaasa selliste harjutuste sooritamine, mis on seotud hirmutunde ületamisega, hüpete puhul näiteks hirm kõrguse või sügavuse ees, tasakaaluharjutustel hirm kitsa toetuspinna või kõrguse ees jne.

Tihti pole esimeste klasside õpilastel ja ka neist vanematel, kuid füüsiliselt nõrkadel lastel endasse usku. Nende liigutused on arad ja kõhklevad. Selline harjutus, nagu ronimine mööda varbseina, kutsub paljudes esile hirmutunde. Taolistel juhtudel tuleb lapsi ergutada: «Julgemini, julgemini, vaata, kui hästi ja kiiresti ronib sinu naaber. Tema ei karda üldse ja siin polegi midagi karta. Kukkuda ma sind juba ei lase.» Julgustamine ja õpetaja juuresolek mõjub õpilasesse alati hästi. Et suurendada õpilases kindlusetunnet, tuleb harjutust korrata.

Sügavhüpped nõuavad lapselt julgust. Kui õpilased omavad küllaldast kehalist ettevalmistust ja oskust oma

liigutuste üle valitseda, kasutatakse julguse arendamiseks mitmesuguseid lisavõtteid, mis aitavad sügavust unustada. Nii võib mahahüppeid lasta teha mitmesugustest lähteasenditest; teha lennul ees käteplaksutus; lüüa peopesadega vastu põlvi; maandumisel teha pööre või püüda palli, kaotamata sealjuures tasakaalu. Pärast selliseid harjutusi sooritavad lapsed sügavhüppeid hoopis julgemini.

Harjutused poomil ja palgil arendavad samuti julgust. Mida kõrgem poom, seda rohkem nõuab temal liikumine julgust. Õpetaja, kõndides õpilase kõrval, ei hoiu temast mitte kinni, vaid julgustab, sisendab talle, et see ei ole kaugeltki nii hirmus, nagu algul võib-olla näib. Õpilastes tuleb kasvatada enesekindlust, oskust ületada hirmu ja mitte jääda lootma võõrale abile.

Mängudes tuleb pöörata tähelepanu neile momentidele, mis nõuavad mängijatelt mõningat julgust. Need on mängud, kus on vaja signaali peale «majast» välja joosta, ilma et oleks õigust sinna tagasi pöörduda («Haug ja kogred», «Me rõõmsad lapsed oleme», «Kaks külma»). Mida julgemini ja ettenägelikumalt mängija sellistes mängudes tegutseb, seda raskem on teda kinni püüda.

Alati tuleb ära märkida üksikute õpilaste julget tegutsemist, pöörates sellele kogu lastekollektiivi tähelepanu.

E n e s e v a l i t s e m i n e. Kehaliste harjutuste ja mängude läbiviimisel tunnis tuleb samaaegselt pöörata tähelepanu tahtejõu arendamisele lastes, oskusele ennast vaos hoida. Pall on selline ese, mis õpilase kätte sattudes kutsub tavaliselt esile tahtmise seda üles visata, sellega mängida. Tundides kasutatakse väikesi palle märki- ja kaugusviseteks, püüdmise ja viskamise õppimiseks. Ettevalmistavad harjutused palliga muudavad tunni huvitavamaks ja tegevusrohkemaks ning arendavad käe osavust.

Algul, kui lapsed saavad pallid kätte, rikuvad nad teatud määral tunni korda, hakates nendega kohe mängima. Et seda vältida, seatakse tingimus: igaüks, kes on saanud palli, peab seda tugevasti hoidma oma paremas käes, ilma loata mitte mängida. See, kes seda reeglit rikub, jääb üheks-kaheks harjutuseks ilma pallita. Pärast kohustuslike harjutuste lõppu lubatakse palliga pisut aega vabalt mängida. Püstitanud sellise tingimuse, tuleb ran-

gelt nõuda selle täitmist, pidades meeles, et edu saavutatakse ainult karmi järjekindlusega.

Distsipliinirikumised ei kao loomulikult mitte silmapilkselt. Aegamööda aga areneb lastel välja mitte ainult vilumus, vaid ka harjumus võtta palli saades asend «vabalt» ning hoida palli paremas käes selja taga, ja nad teevad seda ilma õpetaja meeldetuletusest.

III ja IV klassis vaba mängu sageli enam ei anta, kuna I ja II klassis võib seda lubada isegi enne harjutusi.

Harjutused, mille algus nõuab üheaegset, täpset ja kooskõlastatud täitmist, aitavad arendada enesevalitsemist. Sellisteks harjutusteks on mitmesugustest lähteasenditest toimuvad grupiviisilised stardid, hoota kaugshüpped grupis jne. Seda tüüpi harjutusi esineb ka mängudes, näiteks «Karulaanes», «Õõ ja päev», «Väljakutse», «Tabamine marssimisel». Nendes algab õpilaste tegevus teatud signaali peale.

Võtnud sellised harjutused ja mängud tunni kavva, manitseb õpetaja lapsi enesevalitsemisele ja tähelepanelikkusele, sest liigutusi tuleb alustada tingimata kõigil korraga.

Õpetaja märgib üles õpilased, kes ei täida antud ülesannet. Meeskonnamängudes jälgib ta iga mängijat. Mängija eest, kes rikkus reeglit, astudes enne signaali üle joone, saab tema meeskond ühe kaotuspunkti. Algul on paljudel lastel end muidugi raske tagasi hoida, kuid vähehaaval muutub reeglite rikkumine õige haruldaseks. Lapsed jälgivad teraselt üksteist, tuletades meelde: «Vaadake, et te varem ei jookse!»

Mõned õpilased teevad tunnis kõik harjutused ebatäpselt ja kiirustades. Enamasti on siin põhjuseks just oskamatuse ennast vaos hoida. Sellistel lastel on raske paigal püsida, nad teevad palju üleliigseid liigutusi; neile tuleb alata meelde tuletada: «Ära rutta, ära kiirusta! Püüa harjutust teha puhtalt!» Järk-järgult hakkab laps end teadlikult vaos hoidma, õpib täitma harjutusi täpselt ja muudab oma käitumist. Märgates kas või kõige pisematki arenemist, tuleb seda õpilasele öelda, et õhutada temas soovi saavutada veelgi paremaid tulemusi.

Tunnis tuleb õhutada igasugust laste aktiivsuse avaldumist. Lapsed armastavad õpetajat väga aidata ja pakuvad meeleldi oma teeneid. Arendades lastes tahet

olla aktiivne, tuleb nende tegevust suunata ja organiseerida vastavalt nende vanusele ja võimetele. Soovitav on lapsi kaasa tõmmata väikeste õppevahendite laialijaotamisele ja kokkukorjamisele, hüppepuude, hoolaudade, mattide, võimlemispinkide jne. ülesseadmisele ning koristamisele.

I klassis tuleb võimalikult täpselt ja lühidalt selgitada, kes ja kuidas peab midagi tegema. Kõigepealt — õpetada lapsi täitma õpetaja korraldusi lugemise järgi, näiteks: «üks» — minna nende esemete juurde, mida on vaja tuua; «kaks» — võtta need kaasa; «kolm» — viia nad näidatud kohale (kohad märgitakse kriidiga põrandale või juhataakse orienteerumiseks: «minu vastu», «vastu akent» jne.). «Nelja» ajal peavad kõik asuma oma kohtadele. Nõue on, et seda tuleb teha rahulikult, ei tohi joosta ega käratseda. Lapsed aga ei pea sellest nõudest kinni, neid tuleb kohale tagasi kutsuda ja nõuda uuesti alustamist. Sellega kasvatatakse ühtlasi enesevalitsemist ja täpsust.

II klassis on kasulik sisse tuua võistlusmoment. Klass jaguneb rühmadesse. Igale rühmale antakse juba tuntud ülesanne, mida peab kiiresti, käratult ja tõuklemiseta täitma. Iga rühma käitumist tuleb alati hinnata, märkida, kes oli parem ja organiseeritum.

Alates III klassist tuleb taotleda, et lapsed ise mõtleksid, kuidas riistu paremini asetada, kaotamata sealjuures palju aega. Neile öeldakse ainult, mida kellelgi tuleb teha.

IV klassis võib näiteks kehakultuuriorganisaatorile, korrapidajale, paremalt äärmisele või ükskõik missugusele 6—8 õpilasele teha ülesandeks ette valmistada kõik, mis on vajalik kõrgushüppe läbiviimiseks. Lapsed lahendavad iseseisvalt neile antud ülesande, mis aitab kasvatada neis initsiatiivi ja oskust juhtida kaaslaste gruppi. Samasugust võtet kasutatakse ka laste ümberrivistamisel mänguks, kus juhtijale soovitatakse klass (meeskond) üles rivistada näidatud kohas ja teatud järjekorras.

A u s u s. Üks kõrgemaid moraalseid omadusi, mida õpetaja peab püüdma oma kasvandikes arendada, on ausus.

Lastes tuleb kasvatada ausust oma kaasõpilaste ja täiskasvanute vastu. Mängureeglite selgitamisel peab ühtlasi juhtima laste tähelepanu vajadusele neid täpselt täita.

Õpilaste tegevust tuleb mängu käigus tähelepanelikult jälgida. Distsiplinirikumised, tülid, hüüded, selgitused — kellel õigus, kes süüdi —, on enamasti selle tulemus, et lapsi ei õpetata reegleid õigesti täitma ega sisendada neisse, et reeglite rikkumine on võrdne kaaslaste petmisega.

Moskva 349. koolis oli selline juhus. Ühes II klassi tunnis mängisid õpilased mängu «Karud ja karupojad». Kõik olid juba kinni püütud peale Nataša V. Lõpetades mängu, kuulutas õpetaja Nataša võitjaks. Harilikult reageerivad lapsed elavalt mängu tulemuste teatamisele, kuid seekord seisis kõik vaikselt ega rõõmustanud Nataša võidu üle. Laste sellise imeliku käitumise põhjust polnud aega selgitada ja õpetaja laskis õpilased tunnist vabaks. Kui õpilased võimlast lahkusid, astus tema juurde õppealajuhataja, kes oli viibinud tunnis, ja ütles, et Nataša V. ei väärinud üldse esikohta. Tuli välja, et tema, kasutades oma füüsilist üleolekut (ta oli teistest pikem ja tugevam), aetas end klassis eriolukorda. Iga kord, kui keegi tahtis teda mängus kinni püüda, näitas ta rusikat või ütles: «Küll ma su kätte saan!» Muidugi kartsid kõik teda puudutada. Sellest päevast alates hakati Nataša käitumist tähelepanelikumalt jälgima ja veenduti, et ta ei ole sugugi nii eeskujulik tüdruk, nagu see näis. Seepärast pöörati ühes tunnis mängu selgitamise ajal laste tähelepanu sellele, et mängida tuleb ausalt — «oled kinni püütud, mine mängust välja». Nataša muidugi rikkus seda reeglit. Mäng katkestati ja tema ning ta kaaslaste ette seati küsimus, kas Nataša käitumine on õige. Alguses lapsed vaikisid, aga kui Nataša, punane ja kohmetanud, tunnistas end süüdi, hakkasid tütarlapsed talle läbisegamini ütleva, et ta mitte ainult nüüd, vaid väga sageli käitub nii halvasti. Lepiti kokku, et Nataša püüab alati aus olla. Edaspidi mängis Nataša teistega võrdselt. Klassis tekkis talle sõpru, keda tal varem ei olnud, tärkasid sõbralikud suhted kogu kollektiiviga. Nataša pidas hästi meeles reeglit, et kui sind on kinni püütud, mine ausalt, ilma meeldetuletuseta mängust välja.

Sellistes mängudes, nagu «Õõ ja päev», kus «punktide» arvestust peetakse pärast iga jooksu, milleks löödu peab käe üles tõstma, või mängudes «Jahimehed ja pardid», «Tulevahetus», kus mängijaid visatakse palliga, saab eriti hästi kasvatada õpilasi ausalt mängima. Võit-

jaks jääb see meeskond, kelle mängijad olid ausamad. Et pöörata sellele kollektiivi tähelepanu, kiidetakse võitnud meeskonnas eriti väljapaistnud mängijaid tunni lõpus rivi ees. Võttes kokku elavalt möödunud mängu tulemusi, tuleb lastele näidata, et mäng oli huvitav seetõttu, et ei kulunud aega tülide lahendamisele, mis tekivad siis, kui ei suhtuta kaaslastesse ausalt.

Alati tuleb valvsalt jälgida, et lapsed räägiksid tõtt, isegi siis, kui nad selle tõttu peavad karistuse vastu võtma. Lapse üksainus väike vale, mis jääb karistamata, võib põhjustada tihti seda, et valetamine muutub talle harjumuseks.

Ühes Moskva kooli III klassis karjus keegi raporti ajal tervituse meelega liiga kõvasti. Õpetaja küsis: «Kes seda tegi? Kes julgus rikkuda sellist pidulikku hetke?» Kõik vaikisid. Siis tõstis Petja G. käe ja ütles: «See olin mina, andke andeks, talitasin mõtlematult.» Õpetaja kiitis Petjat selle eest, et tal leidus mehisust oma ebaõiget käitumist üles tunnistada, ja rääkis, kui halvasti ta oleks toimunud, kui oleks seda salanud. Koos sellega selgitati kogu klassile, milline lugupidamatus peitus Petja vallatuses oma klassikaaslasest korrapidaja, õpetaja ja kõigi kaasõpilaste vastu. Petja näite varal sai lastele selgeks, et alati peab julgema rääkida tõtt.

Kollektiiv. Algkooli tulevad mitmesugused lapsed. Mõned neist on enne kooli väga väheste eakaaslastega kokku puutunud, teised käisid aga lasteaias, kus omandasid mõningaid ühiskondliku käitumise harjumusi. Kooli pedagoogilise kollektiivi ülesanne on luua sellest «mitmelaadilisest materjalist» kõigepealt see, mida A. Makarenko nimetas algkollektiiviks, «... milles tema üksikud liikmed on püsivas asjalikus, sõbralikus, elulises ja ideoloogilises ühenduses,»¹ — see tähendab, luua kooliklassid. Seejärel peab need algkollektiivid ühendama ühisesse, monoliitsesse koolikollektiivi.

Sellest ühisest üritusest võtab iga õpetaja aktiivselt osa. Tegutsedes kehalise kasvatuse tunnis õpetaja juhtimisel on lastel võimalus õppida-üksmeelselt mängima ja töötama. On tähele pandud, et riviharjutused, marssimine, kooskõlastatud ettevalmistavad harjutused ja män-

¹ А. С. Макаренко. Педагогические произведения, книга 4, изд-во АПН РСФСР, 1949, lk. 59.

gud ühendavad õpilasi, harjutavad neid viima oma tegevust ühendusse suure kaaslastegrupi tegevusega.

Reeglikohaselt algab tund III—IV klassis raportiga. Kõik lapsed rivistuvad ühte viirgu, igaüks oma kindlaks määratud kohale, näoga õpetaja poole. Üks õpilastest raporteerib õpetajale klassi valmisolekust tunniks. Raporteerimise ajal peavad kõik kohalviibivad lapsed ja täiskasvanud püsti tõusma. Valitseb vaikus, kellelgi ei ole õigust raporteerijat katkestada, isegi kui see eksis. Teda võib parandada hiljem, kuid sel pidulikul hetkel peavad kõik meeles pidama, et raporteerija on vastutav isik, keda kõik peavad austama. Raporteerimine on kasulik traditsioon, mis organiseerib ja ühendab lapsi, tõstab nende vastutustunnet üksteise ees. Tuleb nõuda, et korrapidaja oleks korralikus spordidressis, puhas, sirge rühiga, sest peab ta ju olema eeskujuks oma kaaslastele. Raporteerida tuleb harva — see on õpilasele auasjaks.

Paljudes koolides pannakse suurt rõhku sellele, et lapsed käiksid kehalise kasvatuse tundides spordidressis. Igas klassis peetakse esimesest õppepäevast alates süstemaatiliselt arvestust nende kohta, kes spordidressi koju unustavad. Veerandi lõpul tehakse arvestuse kokkuvõtte õpilastele teatavaks. Tundi tulek spordiriietuses muutub klassi auasjaks. Lapsed ise hoolitsevad ja võitlevad selle eest, et kõigil nende klassi õpilastel oleks korralik spordidress. Õpetaja nõudmine ilmuda tundi spordiriietuses ühendab õpilasi, sunnib neid muutma oma käitumist, kohustab ennast kontrollima ja oma liigutuste üle valitsema.

On tähtis, et mitte ainult õpetaja, vaid ka õpilased võtaksid osa lastekollektiivi organiseerimisest. Lapsi tuleb laialdaselt kaasa tõmmata mitmesugustele ühiskondlikele töödele. Ei tohi aga ühtesid ja neidsamu õpilasi koormata paljude kohustustega.

I ja II klassis võib määrata vastutajaid pingiridade järgi klassis; need jälgivad, et lapsed ei unustaks kaasa võtta spordidressi ega tuhvleid, tuletades seda oma reale meelde üks päev enne tundi. Vastutajad rivistavad klassi tunniks üles, jälgivad, et võimlasse minekul ja tunni ajal valitseks kord; harjutuste sooritamisel seisavad nad esimestena ja toovad kordamööda klassipäeviku.

Vastutajad määratakse üheks veerandiks, kuna sage-

dasem vahetus ei võimalda neil oma kohustustesse süveneda.

III ja IV klassis valitakse kehakultuuriorganisaator üheks aastaks. Harilikult on selleks üks autoriteetsemaid õpilasi: hea kehakultuurlane, aktiivne, korralik, õiglane ja kõikide poolt armastatud poiss või tüdruk.

Kehakultuuriorganisaator aitab õpetajat selles, et õpilased tuleksid õigeaegselt tundi, ilmuksid spordidressis jne.; oma kohustustesse peab ta suhtuma korralikult ja tõsiselt.

Õpilastele, kes jäävad tundi hiljaks, teeb õpetaja märkuse. Esimesel korral teeb ta märkuse hiljaksjääjale enesele, teine kord klassi korrapidajale ja seejärel kehakultuuriorganisaatorile. Kui need abinõud ei aita, pööratakse klassikollektiivi tähelepanu õpilase lubamatule käitumisele. Viimane abinõu on muidugi võimalik ainult seal, kus on hästi organiseeritud, teadlik, üksmeelne lastekollektiiv, kelle tegevust õpetaja võib juhtida.

Kehalise kasvatuse tunnis ei tohi unustada lastes seltimemeliku suhtumise kasvatamist üksteisesse, harjumust üksteist aidata, aidata neid, kes on nõrgemad, kes jäävad maha seepärast, et on haiguse tõttu puudunud, kellel on raske omandada mõningaid harjutusi, hüppeid, viskeid jne.

Nadežda Konstantinovna Krupškaja ütleb selle kohta: «Tuleb aidata õppida teistel seltsimeestel, eriti õppetöös mahajääjatel. Kui klassis on mahajääjaid, siis aeglustab see klassi tööd. Klass peab aga nõukogude koolis olema sõbralik kollektiiv. Vanal ajal mõtlesid paremad õpilased sageli ainult endale, nüüd peavad nad hoolitsema kogu klassi eest.»¹

Juhindudes sellest Nadežda Konstantinovna ütlusest võib paremini edasijõudvaid õpilasi kohustada mahajääjaid hooldama, parandama nende vigu ja taotlema edasijõudmist. Muidugi jälgib neid õpetaja, kuid pole sugugi liigne sellele ka õpilasi kaasa tõmmata, eriti veel siis, kui kogu klassil on head hinded ja ainult üks-kaks tüdrukut (poissi) maha jäävad.

Sageli esineb juhtumeid, kus õpilane, kes pole küllalt tugev ja osav, ei suuda tunnis sooritada harjutusi võrd-

¹ Н. К. Крупская. О воспитании и обучении. Избранные педагогические произведения, изд-во АПН РСФСР, 1948, lk. 327.

selt oma kaaslastega. Hüpates ajab ta nõõri maha, jookseb saamatult või ei oska teha tirelit. Kõik kohalolijad naeravad, teevad talle halvustavaid märkusi.

Juhtub, et õpilane, kes kutsus välja naerupahvaku, naerab ka ise oma saamatuse üle. Kuid mõnikord puudutab last tema nõrkus või ebaedu väga valusasti. Selline õpilane võib hakata edaspidi harjutuste täitmisest keelduma. Teda on raske sundida osa võtma isegi mängudest, sest seal põhjustab ta oma saamatuse ja aegluse pärast kaasõpilaste seas rahulolematust. Aegamööda eemaldub ta kollektiivist, muutub kinniseks ja usaldamatuks. Sellistel juhtudel tuleb naer klassis järsult lõpetada, juhtida õpilaste tähelepanu sellele, et kaaslase saamatuse ja ebaedu üle ei ole sünnis naerda ja kui ilmneb, et mõni ei suuda harjutust sooritada, jääb klassist maha, siis tuleb teda aidata, ergutada, aga mitte tema ebaedu üle rõõmustada. Tuleb alati meeles pidada, et see on sinu seltsimees, sinu klassi õpilane, sinu kollektiivi liige.

Sanitaar-hügieeniliste harjumuste kasvatamine. Iga õpilane teab, et puhtus on tervise pant. Kuid leidub veel palju õpilasi, kes seda tihtipeale unustavad. Kool võitleb igati puhtuse eest, selle eest, et lapsed omandaksid sanitaar-hügieenilisi harjumusi. Sellest võtavad osa kõik õpetajad ja tehnilised töötajad.

Tegeldes võimlemise ja mängudega, laps karastab ja tugevdab oma tervist. Ruumi, õhu ja õppevahendite puhtusel on suur tervendav ja kasvatuslik tähtsus. Puhtasse tuppa, kus kõik läigib, on mustalt, korratus riietuses ja jalanõudes piinlik sisse astuda. Sellepärast tuleb kõigepealt luua kord õppetöö ruumis ja alles siis nõuda lastelt tundi ilmumisel isiklikku puhtust.

Soovitav on värvida seinad ja mõningad õppevahendid (võimlemispingid, varbseinad, hüppestid) heledates toonides, kuna see jätab alati puhta mulje ja mis peaasi, sunnib seda hoidma, sest heledal pinnal paistavad tolmu ja mustus eriti silma.

Kui esimese klassi õpilased ilmuvad esmakordselt kooli, tuleb neile näidata ruume, kus toimuvad kehalise kasvatususe tunnid. Kui seal on valge ja puhas, riistad on terved ning asetatud korralikult, haarab last kohe vaimustus ja ta saab aru, miks õpetaja rääkis, et tundi on vaja ilmuda puhtalt ja korrastatult. Sellises puhtas

ruumis ei saa ju viibida harilikus riietuses ja jalanõudes, millega käid tänaval!

Kui õpilane on tulnud tundi puhta spordisärgiga, kuid keha on tal must, ei tohi jätta sellele tähelepanu osutamata.

Võitluses puhtuse eest peab lastele lähenema erinevalt, sest kodused tingimused ei ole kõigil lastel kaugegtki mitte ühesugused. Väike kooliõpilane, eriti 7—8 aastane, ei suuda igakord enda eest hoolitseda. Sageli juhtub, et ema on tööga seotud, ja võib ka olla, et tal ei olegi ema.

Sellepärast tuleb enne, kui hakata õpilasega kurjustama, alati teada saada, kus, kelle juures ja kuidas ta elab.

Sanitaar-hügieeniliste harjumuste juurutamine nõuab õpetajalt järjekindlust, kannatust ja püsivust. Õppeaasta algul püstitatakse sissejuhatavas vestluses lastele rida nõudeid puhtuse ja korralikkuse suhtes. Õpetaja jutustab keha, juuste ja riiete hügieenist; kuidas peab hoolitsema käte puhtuse eest. Õpilasi hoiatatakse, et toimub puhtuse kontroll ja et õpilased, kes tulevad tundi mustadena ning korratutena, ei saa tundi kaasa teha. Järgmises tunnis toimub esimene kontroll, registreeritakse kõik «mustad» ja neile tehakse üldine hoiatus. Tuleb välja selgitada nende õpilaste kodused tingimused. Vastavalt saadud andmetele alustada individuaalset mõjutamist. Võetakse tarvitusele mitmesugused abinõud: vestlus nelja silma all, hoiatus kõigi juuresolekul, noomitus. Mõned lapsed võib saata käsi, nägu ja põlvi pesema. Esineb ka juhuseid, kus laps tuleb tunnist hoopiski kõrvaldada, teatada arstile või kutsuda välja vanemad.

Abinõud määratakse mitte ainult vastavalt kodustele tingimustele, vaid ka õpilase üldise väljanägemise, käitumise ja iseloomu ning selle järgi, kuivõrd ta tunneb huvi õppetöö vastu.

Moskva 349. kooli I klassi astus Niina I. Esialgu hoitud Niina koolis kaasõpilastest kõrvale. Teiste ainete tundides istus vaikselt, näis, nagu ei oskaks ta rääkida. Vahetundidel seisis tütarlaps üksinda oma klassi seina ääres ega mänginud teistega.

Kehalise kasvatuse tund oli klassis 1. septembril. Niina istus süngelt oma pingis, hoides raamatuid kaenlas, pani mütsi pähe ja kippus kogu aeg koju. Ta keeldus kate-

gooriliselt tegemast neid harjutusi, mida õpetaja lastele andis, seejärel aga hakkas kõva häälega nutma. Esimesse tundi võimlas toodi ta kättpidi. Niina tahtis jälle ära minna, kuid hakkas huvi tundma ja istus ukse äärde pingile. Mängiti «Öökullikest». Jälgides Niina näoilmet, võis märgata, kuidas talle see kõik meeldis, mida lapsed teevad, kuigi ta jätkas mornitsemist. Sellest päevast peale hakkas ta käima tundides. Niina välimus oli lohakas. Määrduvad jakike, korratud kottpüksid, susside asemel allakeeratud katkised sukad. Niina liigutused olid halvasti koordineeritud, väljanägemine koomiline, kuid tõsine, püüdlik nägu ei lubanud lastel tema üle naerda, ja seda enam, et tüdruku püüdlikkust nähes märkis õpetaja vahete-vahel ära tema edusammud.

Kord pärast tundi, milles Niina oli eriti aktiivne, kutsus õpetaja ta enda juurde ja ütles: «Täna tegid sa kõigest paremini. Kuid niipea, kui vaadata sinu mustale jakile jakatkistele sukkadele, ei saasind kuidagi kiita. Palu ema ja õde, et nad järgmiseks tunniks peseksid su riided puhtaks ja seaksid kõik korda. Kuidas sa arvad, kas nad saavad seda teha?» Niina noogutas sõnalausemata pead. Järgmisse tundi tuli ta uue jakikese ja pükstega, puhaste nõelutud sokkidega. Oli tõesti tore vaadata, kuidas ta nägu lõi särama, kui teda kogu klassi ees kiideti ja teistele isegi eeskujuks seati. Edaspidi püüdis Niina mitte kunagi enam õpetajalt märkust saada.

Paljudel lastel on vanemates klassides õdesid ja vendi. Neid tuleb nooremate vendade ja õdede puhtuse eest hoolitsemisele kaasa tõmmata. III—IV klassi õpilastel tuleb soovitada oma spordidressi ise pesta, triikida ja nõeluda.

Huvi ja harjumuse kasvatamine kehaliste harjutuste ja mängude vastu. Kehalised harjutused toovad ainult siis kasu, kui neid sooritatakse süstemaatiliselt, kui lastel tekib nende vastu teatud huvi, mis hiljem muutub vajaduseks.

Sellepärast on kehakultuuri-alases õppetöös väga tähtis, et lapsed oleksid kehaliste harjutustega ja mängudega tegelemisest ise suuresti huvitatud.

Nooremas koolieas paistavad õpilased harilikult silma oma liikuvusega. Laps on valmis siis iga vaba hetke kasutama jooksmiseks, hüppamiseks. Eriti kisuvad teda kaasa individuaalsed ja grupiviisilised mängud palliga,

hüppenööriga, kivikestega. Mängides sooritavad lapsed kõige keerulisemaid harjutusi, mis nõuavad peale hea koordineerimise veel pikaajalist harjutamist.

Võib jälgida, kuidas, püüdes sooritada mitmesuguste hüpete seeriat nööri või palli viskamist ja püüdmist ühes käte, jalgade ja kere liigutustega, lapsed neid väsimatult kordavad. Kaaslased jälgivad üksteist huviga ja kui keegi kõik raskused eriti osavasti ületab, kõlavad ümberringi heakskiiduhüüded.

Aga nii imelik kui see on, võib kohata ka väikesi koolilapsi, kes ei armasta võimlemistunde ja sealt vastu tahtmist osa võttes sooritavad õpetaja poolt ettenäidatu lohakalt ja vaimustusega. Siin võib olla kaks põhjust. Esimene seisneb selles, et tunnid on üles ehitatud üksluiselt, neid viiakse läbi igavalt, nad ei rahulda laste nõudmisi, ei sunni neid ületama mingisuguseid raskusi ega innusta mingeile saavutustele. Kuid võib olla ka teine põhjus: need lapsed on nõrgad, loiad ja passiivsed. Neile pole kas pööratud vajalikku tähelepanu, ei ole äratatud huvi liigutuste ja mängude vastu või on pandud neid tunnis kohe tegema seda, mis pole neile jõukohane. Ja kui kaaslased tema üle veel naersid ja solvava hüüdnime andsid, võib selline õpetaja toetuseta ja abita jäänud õpilane kaotada kauaks isu sooritada temale nii vajalikke ja kasulikke kehalisi harjutusi.

Kehalise kasvatus tunde viiakse koolis läbi kaks korda nädalas, olenevalt õppeplaanist. Kas õpilane kehalisi harjutusi armastab või mitte, peab ta kooli režiimi tõttu ikkagi tundi minema. Huvi tunni vastu äratatakse õpetaja, kes peab arvestama, et iga tegevus ja töö on ainult siis huvitavad, kui on olemas mingi eesmärk, mille poole inimene püüab.

Laps peab teadma, milleks ta tegeleb tunnis võimlemise ja mängudega, et ta ei tunneks liigutustest ja mängudest rahuldust mitte ainult käesoleval hetkel, vaid et tal oleks ees veel temale selge eesmärk.

Õpilastele tuleb õppetöös lühidas ja arusaadavas vormis selgitada, miks peab kehaliste harjutustega tegelema juba varasest lapseast alates, milline tähtsus on neil harjutustel kasvavale ja arenevale organismile, mis juhtub nendega, kes kehaliste harjutustega ei tegele, mispärast peab tingimata harjutama hüppeid, jooksu, kõndi, jne. ning oskama mängida mitmesuguseid mänge.

Poistele, keda köidab eriti jalgpall, võib jutustada, et ei piisa üksnes palli «tagumisest», et peab omama igakülgset kehalist ettevalmistust, enne kui saada sellisteks jalgpalluriteks nagu «Spartaki» või «Dünamo» mängijad.

Tütarlastele tuleb rääkida mängude ja kehaliste harjutuste tähtsusest painduvuse omandamisel, oma liigutuste üle valitsemise ning tantsu- ja liikumisoskuse arendamisel.

Sellistes vestlustes peab arvestama õpilaste maitset ja püüdeid. Need vestlused ja selgitused viiakse kõik läbi tunni käigus.

Lapsed ei armasta kaua korrata seda, mis nad hõlpsasti omandavad. Kõik kerge ja kättesaadav tüütab neid kiiresti. Seetõttu tuleb valida sellised harjutused, mis nõuavad sooritamisel teatud jõupingutust. Kui õpetaja näiteks märkab, et I—II klassi lastele on tasakaaluharjutus laial toetuspinnal liialt kerge, võib seda muuta keerulisemaks täiendavate käte ja jalgade liigutustega, takistusest üleastumisega, põrandalt eseme võtmisega ning palli viskamisega vastu põrandat ühes järgneva püüdmisega jne. Omandanud sellised harjutused laial toetuspinnal, lähevad lapsed üle kitsamale toetuspinna. Sealjuures tuleb alati arvestada laste võimeid, sest üle jõu käivad ülesanded ja sellega seotud ebaedu alandavad nende huvi.

On üldiselt teada, et lapsed armastavad ja austavad rohkem ranget ja nõudlikku õpetajat, kelle tunnis valitseb kindel kord. «Tema juures juba ei müra!» ütlevad nad ja täidavad meeleldi õpetaja nõudmised.

Kord saavutatakse tunnis osavõtjate hästi läbimõeldud organiseerimisega. Näiteks, kui õpilaste käitumise kohta on püstitatud tunnis teatud reeglid, siis tuleb nõuda ka nende täpset täitmist. Tundi ei tohi hilineda, õppetöö ruumi peab tulema rivis, tõuklemiseta, sammu käies ja kärata jne. Õpetaja võib öelda: «Sisenesite halvasti, minge tagasi ja tulge veel kord!» Kui esimestel tundidel kulutatakse korra loomiseks mõnevõrra aega, siis juba mõne tunni pärast astub klass võimlasse, kui kell jõuab vaevalt heliseda ja teise kella ajal annab korrapidaja rapordi.

Lapsed tunnevad sisemist rahuldust ainult siis, kui nad saavad ületada teatud raskusi. Nad igatsevad teada

saada, õppida midagi uut, sealjuures sageli täiesti konkreetset: hüpata kõrgust, visata palli, ronida köit mööda. Aga paljud tahavad õppida mõnda mängu, et oleks võimalik kaaslastega huvitavalt vaba aega veeta. Paljusid huvitab küsimus: «Suudan või ei suuda?» Kui aga lihtne võte on omandatud, tekib tahtmine sooritada tehniliselt keerulisemat harjutust. Ilmneb püüe täiuslikkuse poole, mis on püsiva huvi stiimuliks.

Õpetaja töö parimaks hindeks on see, kui õpilased ei märkagi, kuidas aeg lendab, võtavad kellahelina vastu sõnadega: «Kahju, et tund nii ruttu lõppes!» ja ootavad kannatamatusega järgmist tundi.

Kasvatustöös, mida teostatakse algkooli kehalise kasvatuses, saavutab õpetaja positiivseid tulemusi järgmisi tingimusi silmas pidades:

a) selge arusaamine kehalise kasvatuses eesmärkidest ja ülesannetest ning kooli õppe-kasvatustest ülesannetest;

b) tihe side arstiga ja pioneeriorganisatsiooniga;

c) õpilastele esitatavate nõudmiste ühtsus, järjekindlus ja jõukohasus;

d) nõudmiste täitmise kontroll ja arvestus;

e) õpetuse ühendamine kasvatustööga.

SISUKORD

Sissejuhatus	3
I peatükk. Õppetund — kehakultuuri-alase õppetöö organiseerimise põhiline vorm koolis	6
II peatükk. Tunni ülesehitus	11
III peatükk. Planeerimine. Õppeedukuse arvestus	17
IV peatükk. Tunniks ettevalmistumine	28
V peatükk. Tunni metoodika	33
VI peatükk. Kasvatustöö tunnis	79

Н. А. Лупандина и В. Г. Якубовская
МЕТОДИКА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
в I—IV классах

На эстонском языке

Эстонское Государственное Издательство
Таллин, Пярнуское шоссе 10

*

Toimetaja A. Marksoo

Tehniline toimetaja M. Aardma

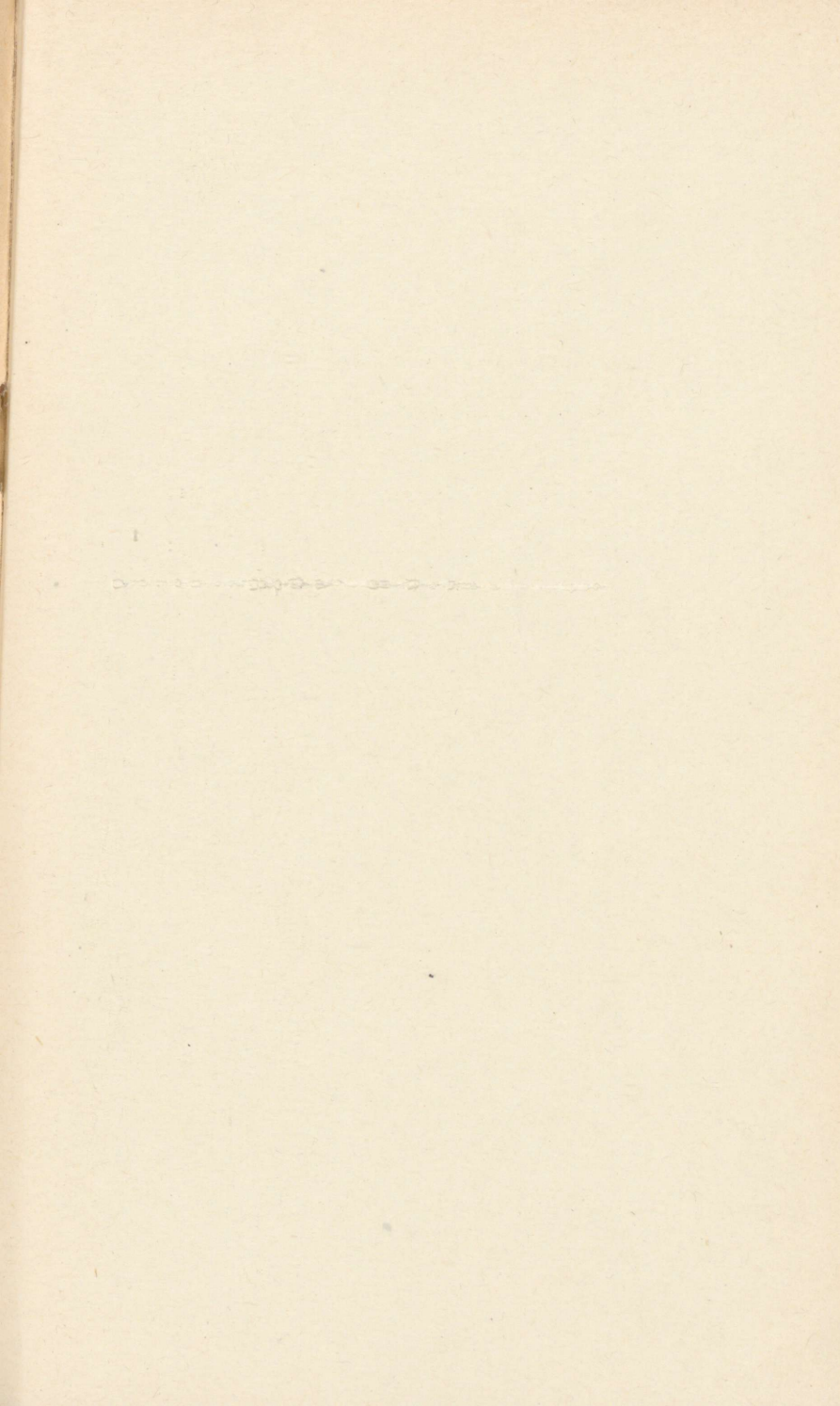
Korrektorid L. Kask ja L. Laur

Ladumisele antud 30. V 1957. Trükkimisele antud
2. IX 1957. Paber 54 x 84, 1/16. Trükipoognaid 6.
Formaadile 60 x 92 kohaldatud trükipoognaid 4,92.
Arvutuspoognaid 5,31. Trükiarv 2000.

Tellimise nr. 1061.

Trükikoda «Bolševik», Viljandi,
V. Kingissepa t. 31/26.

Hind rbl. 1.45.



Rbl. 1.45

A-21636

//

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00382066 1