

LIIKUMISPAUSID

Istu toolil. Keera tool nii, et saad oma jalgu liigutada. Hoia kätega tooliservast kinni. Nüüd tõsta jalad üles ja tee üks minut jalgrattaharjutust.

Tõuse 20 korda kikivarvule.

Vii käed koos üles, too need suure ringiga all kokku tagasi ning seejärel rinna juurde. Soorita seda liigutust ennast aeglaselt venitades.

Roni mööda kujuteldavat redelit, sirutades käsi järjest kõrgemale, et selga venitada.

Pane keha lainetama: tee vaheldumisi õlaringe, proovides samal ajal teha puusadega kaheksat.

Tantsige tibutantsu.

Joonista või kirjuta kaaslane seljale näpuga midagi. Kaaslane peab selle ära arvama.

Kõnni minut aega kandadel.

Käi klassis ühe minuti jooksul ringi ja puuduta näiteks kõiki punaseid/ kollaseid esemeid.

Käi klassis kahe minuti jooksul ringi ja loenda mitut raamatut/õpikut sa puudutad.

Liikuge klassis raamat pea peal õpetaja määratud aja jooksul.

Käige järgemööda hästi vaikselt õpetaja juures ja lööge temaga patsu.

Söötke õhupalli käelöögiga klassikaaslaste vahel. Pallil ei tohi lasta maha kukkuda.

Pange pall klassis liikuma laste eesnimede alusel tähestikulises järjekorras.

Seiske ja väristage keha. Kui õpetaja hüüab „külmutan“, peate otsekohe liikumatuks jääma. Seda võib korrata mitu korda.

Tõuske oma koha juures püsti. Õpetaja märguande peale hakake hüppama ja loendage seejuures valjusti neljani. Seejärel hüpake kõik koos ühe koha peal pöördega paremale ja tehke taas loendades neli hüpet. Korrake seda, kuni ring saab täis ja olete näoga uuesti õpetaja poole. Järgmisel ringil hüpake enne pööret kolm korda, sellest järgmisel kaks ning viimasel üks kord.

Õpetaja on kuningas ja hakkab klassis ringi liikuma, puudutades ükshaaval õpilasi, kel tuleb siis talle järgneda. Kui õpetaja pöörab järsult ringi, peavad kõik järgnejad kükitama ja kahe käega maad puudutama. Kõige aeglasem kükitaja saab miinuspunkti, aga jätkab mängimist. Kui õpetaja teeb plaksu ja pöörab kiiresti ringi, peavad kõik järgnejad õpetajale selja pöörama ja käed üles tõstma. Kõige aeglasem saab miinuspunkti ja mäng jätkub.

Õpetaja valib muusika ja kõik tantsivad kaks minutit selle saatel.

Käige muusika saatel klassis ringi. Kui õpetaja peatab muusika, tuleb igaühel endale istekoht leida. Toole peab alati olema ühe võrra vähem, kui on kohalolijaid. Püstijääl tuleb teha kümme hüpet.

Kui klassis juhtub olema ajalehti, siis tehke igaüks neist pall. Õpetaja asetab klassi ette paberikorvi ja määrab kauguse. Proovi oma pall korvi visata. Mitu viset korvi läheb?

Asetage järjestikku neli veega täidetud klaasi ning rea lõppu korv. Puhuge pingpongipalli klaasist klaasi nii, et see jõuaks korvi maha kukkumata. Mitu palli suudate korvi puhuda?

Liikuge klassiruumis ringi. Kui õpetaja ütleb ühe arvu, peate moodustama rühma, milles on sellele vastavalt liikmeid. Näiteks neljaliikmelised grupid. Õpetaja teeb plaksu, mille peale hakkate taas ringi liikuma. Siis ütleb õpetaja järgmise arvu ja mäng jätkub.

Õpetaja veeretab täringut ja silmade arvule vastavalt tehakse minut aega üht liigutust. 1 – hüppamine, 2 – õhku poksimine, 3 – marssimine, 4 – puusaringid, 5 – kõrvade mudimine, 6 – põlvetõstejooks.

Õpetaja kirjutab tahvlile ritta seitse arvu. Proovi need meelde jätta õiges järjekorras. Õpetaja märguande peale keerake kõik tahvlile selg ja hakake hüppama. Õpetaja muudab samal ajal arvude järjekorda ja käsib seejärel uuesti näoga tahvli poole pöörata. Tuvasta, millised muutused on arvureas toimunud.

LIIKUMISPAUSID KOOS ÕPPIMISEGA

SÕNALIIGID

Õpetaga jaotab igale lapsele ajalehe ja hakkab andma käsklusi, näiteks tuleb leida tegusõna ja asetada näpp sellele. Proovi olla kaaslasest kiirem. Kontrolli, et pinginaaber oleks valinud õige sõna. Järgmine ülesanne võib olla nimisõna, asesõna jne otsimine. Kui ülesanded on lahendatud, siis murra ajaleht pooleks. Nüüd hakkab õpetaja andma käsklusi, kuhu ajaleht tuleb asetada, seda seejuures maha kukutamata. Variandid: pähe, küünarnukile, õlale, jalale, seljale.

LAUSELIIGID

Õpetaja viskab õpilastele järgemööda palli. Kui ta seejuures ütleb „punkt“, siis õpilasel tuleb öelda jutustav lause. Kui õpetaja ütleb „küsimärk“, siis küsilause, kui „hüüumärk“, siis - hüüdlause.

LIITMINE

Seisa paarilisega seljad vastamisi. Lugege koos 1-2-3 ja hüpake näod vastamisi, näidates ühe või kahe käega näppudel mingit arvu. Arvuta kiiresti kokku, kui palju näppe teil kahe peale püsti on tõstetud. Kiirem hüüab vastuse.

ARVUTAMINE

Iga pingirea jaoks on tahvlile kirjutatud ülesanded. Lapsed jooksevad ükshaaval pingireast tahvli juurde neid lahendama. Võidab see pingirida, kes sai kõige lühema ajaga kõige rohkem õigeid vastuseid.

KORRUTAMINE

Õpetaja valib kaks õpilast, kes seisavad seljad vastamisi klassi ette. Mõlemad kirjutavad tahvlile ühekohalise arvu. Klass hõikab neile nende kahe arvu korrutamistehte, kuid vastust ei ütle. Tahvli ees olevad õpilased peavad leidma arvude korrutise. Kes kiiremini õige vastuse ütleb, saab jääda tahvli ette ja valida endale uue paarilise.