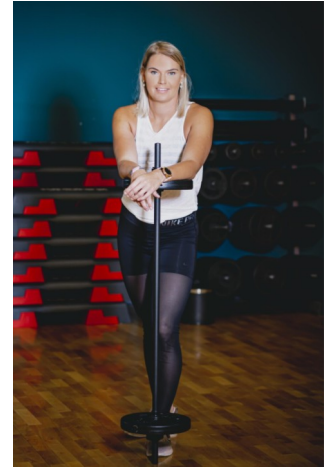


Kersti Naarits

Kersti sündis, dressid seljas-tossud jalas. Ühes nendega murdis ta lõpuks maha ka Tallinna ülikooli kehakultuuriteaduskonna ukse ja nõudis välja magistrikraadi. Sai ka!

Õpetab nüüd isegi koolis, Haljala Koolis ja Rohuaia lasteaias, lapsi liikumist armastama. Kuid Kersti enda õpingud jätkuvad siiani, mistõttu kõiki litsentse ja koolitusi ei jõua ettegi loetleda. Sport on Kersti elu ja tema juba teab, et ... sport teeb ilusaks!

Kerstil on EOK III tase aeroobikas ja rühmatreeningutes. Omab ka BodyPumPi instruktori litsentsi.



Meelis Kari

Meelis lõpetas Tartu Ülikooli Kehakultuuriteaduskonna bakalaureusekraadiga. Haljala Koolis on töötanud 12 aastat kehalise kasvatuses ja 18 aastat kergejõustiku treenerina. Olen mitmekülgne sportlane ning seeläbi püüan suunata ja õpetada lapse tegelema paljude spordialadega. Ei pea õigeks, et noored liiga vara ühele alale spetsialiseeruvad.

Kersti ja Meelis annavad üheskoos häid näpunäiteid ja praktilisi harjutusi kiirjooksu õpetamise kohta.

Tunni teema:

„Kiirjooksu tund läbi jooksu- ja jõuharjutuste.”

Tunni sisu:

- Erinevad jooksuharjutused gruppides
- Erinevad jooksuharjutused individuaalselt
- Jooksuharjutused topispallidega ja pulkadega
- Jooks ja jõuharjutused



Karl Sults

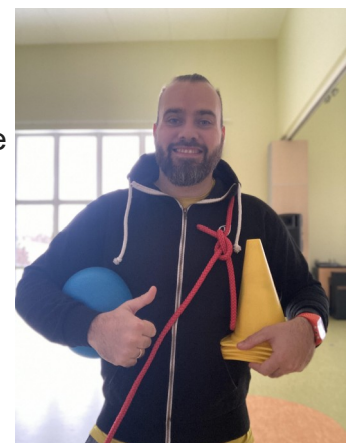
Karl töötab Laululinnu lasteaias ja seda juba 8 aastat. Liikumistegevuses peab mul saama nalja, saalist peab kostma laste kilkeid ja JBL kõlarist tümpsuma tempokat mussi. Selle järgi teatakse et onu Karl on majas :)

Tunni teema:

“Vahvad mängud/tegevused siidrättide ja papptaldrikutega”

Tunni sisu:

Tegevuses võtame läbi erinevaid harjutusi/tegevusi, mis Laululinnu lasteaias lastele väga meeldivad.



Raili Rooba

On lõpetanud Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna. Töötab haridustehnoloogina Tapa Gümnaasiumis ja orienteerumistreenerina Rakvere Orienteerumisklubis. Raili armastab loodust ja looduses liikumist.



Inga Siegert

On lõpetanud Läti Spordiakadeemia. Omab orienteerumise- ja suusatamise treeneri kvalifikatsiooni. Alates 2001 aastast on töötanud orienteerumistreenerina Lätis, alates 2013 aastast töötanud treenerina ja kehalise kasvatus õpetajana Lõuna-Eestis. Praegune töökoht Vastseliina Spordiklubi ja OK Võru orienteerumistreener.



Raili ja Inga viivad koos läbi orienteerumismänge.

Tunni teema:

„Orienteerumismängud kooli kehalise kasvatus tunnis”

Tunni sisu:

- Praktilised ja lihtsad orienteerumismängud kooli kehalise kasvatus tunnis
- Nutiseadmete kasutamise võimalused orienteerumisest lähtuvalt. Actionbound.
- “Go4orienteeing” võimalused
- Mida teha 12 kontrollpunktiga maastikul? Pakume 12 erinevat varianti.

Gerli Jahimaa

Lõpetanud Tallinna Pedagoogilise Seminari, Lastega tegelenud 18aastat - Liikumisõpetaja, rühmaõpetaja. Liikumisõpetaja Peetri Lasteaed-Põhikoolis. Kahe tütre ema. Tegelen rahvatantsuga ja mängin keeglit.



"Mulle meeldib, kui lapsed tegutsevad rõõmuga"

Geniaalne/Energiline/Rõõmus/Liikuv/Ilmekas

Tunni teema:

„Võimlemiskavad rõõmuks lastele”

Tunni sisu:

- Erinevad kavad (videod)
- Kuidas alustada kavade tegemist?
- Erinevad võimlemiskavad
- Üheskoos võimlemiskavade loomine

Jelena Timohhina

Lõpetanud Pedagoogikaülikooli kehalise kasvatuse õpetaja erialal. Töötab lasteaias liikumisõpetajana. Nüüd ka Narva Cipollino lasteaias ujumise õpetajana.

Vee valdamisel kasutab erinevaid tehnikaid (hingamisharjutused, vees mängimine, libisemine, sukeldumine, vee peal püsimine, basseini põhjast esemete hankimine ...)

„Ainult mängu kaudu saab last õpetada uute asjade proovimist mitte kartma.“



Ilona Murd

Ilona on Pedagoogilise kõrgharidusega, töötanud 19 aastat kehalise kasvatuse õpetajana ja 13 aastat ujumisõpetajana lasteaias. Valdab pedagoogilisi nippe, kuidas muuta ujumistunnid lastele ahvatlevateks, sest ta rakendab mängulisi võtteid ujumistehnikate omandamiseks. Lapsed ootavad pikisilmi ujumistunde, kuna õpetaja Ilona on nendega alati sõbralik pakkudes igas tunnis midagi uut ja iseäralikku ikka selleks, et iga lasteaialaps võtaks lasteaiast lahkumisel kaasa terveks eluks ujumisoskuse. Õpetaja ise on õppimisaldis kõigele, mida pakutakse ujumisõpetajatele, sealjuures ise avatud oma kogemuste jagamiseks kolleegidega.



Jelena ja Ilona annavad koos tunni ujumise põhioskuste omandamise kohta läbi mängulise tegevuse.

Tunni teema:

„Ujumise põhioskuste omandamine mängulise tegevuse kaudu. Kuidas ületada veega seotud hirmud ja veest rõõmu tunda!“

Tunni sisu:

- Veega kohanemise harjutused ja hingamisharjutused
- Sukeldumine
- Hõljumine
- Libisemine

Küllike ja Sigrid Ustav

Küllike – lõpetanud Tallinna Ülikooli - töötab põhikohaga liikumisõpetuse õpetajana Harkujärve koolis;
Sigrid – lõpetanud Tallinna Pedagoogilise Seminari - töötab selle aasta kevadest Haridus- ja Noorteametis peaeksperdina. Mõlemad on hüpitshüplemise klubi Trikit (2012) eestvedajad. Treeneritena on ennast täiendanud Rootsi Võimlemisliidu ja Euroopa Rope Skippingu Organisatsiooni poolt korraldatud Hüpitshüplemise (Rope Skippingu) treeneri koolitustel. e-koolikotist leiab nende koostatud digikogumikud (2tk) hüpitsaga hüppamise kohta.



Hüppatsaga hüppamine parandab organismi rühti, vastupidavust, tugevdab lihaseid, arendab reaktsioonikiirust, koordineerimist, rütmisuhetust ja peale selle on tegu huvitava ning mitmekülgse spordialaga. Hüppata saab üksi või koos sõpradega. Hüppamine on lõbus ja põnev väljakutse.

Tunni teema: „**Mida kõike saab teha hüppatsatega**”

Tunni sisu:

Meiega koos saad hüppata hüppenõoriga kas üksi või koos sõbraga. Saad teada, mida teha kui hüppenõör on vale pikkusega või kõigile ei jagu tunnis/trennis hüppenõõre. Lisaks mängime mõne mängu.

- Soojendusmäng/-ud
- Individuaalne hüppamine, trikid (tase I)
- Sõbraga koos hüppamise võimalused
- Väljakutse
- Kokkuvõtte, küsimused

Merle Vantsi

Lõpetanud Tartu Riikliku Ülikooli kehakultuuri ja spordi erialal (1987). Töötab Türi Põhikoolis kehalise kasvatuse õpetajana. 17 aastat juhendanud vesiaerobika treeninguid Türi ujulas.

Merle hobiks on ujumine ja seda harrastab ta aastaringelt nii basseinis, avavees kui ka talvel jääaugus!



Tunni teema:

Vesiaerobika- praktiline tegevus, mis annab teile reipuse ja hea tuju ning aitab leevendada stressi. Vesi võtab kõik negatiivse endasse ning sa väljud basseinist väsinuna, kuid õnnelikuna.

Tunni sisu:

15.00 - 15.45 Vesiaerobika

Tõhus treening kogu kehale kus kasutame ka vesiaerobika kindaid, tänu millele suureneb veetakistus. Arendame lihasjõudu ja koordineerimist.

16.00 - 16.45 Süvaveeaerobika

Lõbus tund, kus kombineerin süvaveejooksu, intervallmeetodi ning kerelihastetöö.

Enne süvaveeaerobika tundi pannakse keha ümber spetsiaalne vöö, mis teeb harjutused põnevamaks, raskemaks ja emotsionaalsemaks. Põhjast üles ajab see treenija tänu vee üleslükkejõule, kuid harjutusi tuleb igal võimlejal muidugi ise teha. Nii kui sa ei püsi sirgelt, vaid hakkad pisutki ette, taha või küljele kalduma, aitab vest kohe segadusele kaasa.

Meelis Mäekalle

Lõpetanud Tartu Ülikooli kehakultuuriLõpetanud Tartu Ülikooli kehakultuuri teaduskonna (1993).

Kreeka-rooma maadluse treener Kristjan Palusalu spordikoolis. Treeneri kutsetase VI. Kehalise kasvatuse õpetaja EBS Gümnaasiumis. Liikumis- ja terviseõpetaja Nõlvaku lasteaias.

Kõik kutsikad ja karupojad müravad mõnuga ning müravad lustiga ka väikesed ja suured lapsed.



Tunni teema:

"Maadlus ja müramismängud"

Tunni sisu:

- erinevate maadlusviiside lühitutvustus (kreeka-rooma maadlus, vabamaadlus, sumo)
- juurdeviivad harjutused ja ettevalmistavad tegevused maadlusele
- paarisharjutused ja jõukatsumised, erinevad võitlus- ja müramismängud

"Olen jooksnud terve oma elu; osalen rahvajooksudel, läbinud tänaseks 6 poolmaratoni ja 19 maratoni. Joosta on mõnus!"

Teema:

"Tervisejooksu ABC ja hommikuvõimlemine"

Tunni sisu:

- hommikune ringutamine ja virgutusvõimlemine
- jooks Vinni spordikeskuse õuealal
- "jooksja" venitusharjutused

Kristjan Port

Tallinna Ülikooli spordibioloogia professor.

Tallinna Ülikooli Nõukogu liige.

Eesti Olümpiakomitee Täitevkomitee liige.

Ta on [SA Eesti Antidopingu](#) (EAD) nõukogu liige.



Loengu teema:

„Mis on vananemine ja mida selle teadmisega teha?"