

Veemängud



Koostas: **Ingrid Tullus**
Tallinn 2013

Lapse peamiseks tööks on mäng

Läbi mängu arenevad lapse psühholoogilised, sotsiaalsed ning ka füüsilised oskused.

Mängu kaudu on võimalik kujundada positiivne maailmapilt ning toetav ja heatahtlik suhtumine ümbritsevasse.

Mäng ei peaks olema vaid lasteaialapse tegutsemisviis, mängu kaudu on võimalik erinevates vanuseastmetes arendada füüsilisi oskusi ning sealjuures tõsta laste liikumisaktiivsust.

Läbi mängulise tegevuse on võimalik üle saada hirmudest, tekitada ala vastu huvi ning arendada lastes ka koostöö oskust ja kaaslastega arvestamist.

Mõisted **võit** ja **kaotus** on mängu olulised osad ning nendega harjumine aitab tulevikus mõista võistlusolukordi.

Tutvumine spordiala spetsiifikaga ning tehniliste elementidega võiks toimuda just läbi mängu.

Mängu kaudu õpetatud tehnilised elemendid on hiljem treeningul lihtsalt meenuvad ning loovad positiivsetele emotsioonidele tuginedes hea pinnase edasiseks treeninguks.

Järgnevalt on välja toodud erinevaid võimalusi, kuidas mängude kaudu arendada ujumisoskust ning ületada hirmud sukeldumise, hüppamise, ujumise ees.

Eelkoolialiste laste ujumisõpetuse tund võiks olla võimalikult mänguline.

Ka erinevad harjutused tuleks sõnastada mänguliselt, et hoida lastes huvi ning positiivset meeleolu.

Õpetaja ja treeneri roll on olla võimalikult toetav, positiivne ning julgustav.

Reeglid ja kokkulepped tuleks esitada lihtsas ning selges vormis ja arutada õpilastega läbi, miks üks või teine reegel oluline on.

Vahvat mängulist tegutsemist veekeskonnas!

Mootorpaadi käivitamine:

õpilased puhuvad vette tugevasti mulle, mullide puhumist jätkatakse ka liikudes basseinis ringi justkui käivitatakse mootorpaati, mis hakkab vaikselt sadamast välja liikuma.

Oskus: vette-välja hingamine

Loomaaed:

basseini on sattunud loomaaed, lapsed liiguvad basseinis ringi ja õpetaja hüüab erinevaid loomanimesid ning näitab ette nende liikumist: karukõnd (hästi suurte sammudega vees kõndimine), jänkuhüpped (jänased hüppavad sulghüpetega), koerad (lapsed liiguvad basseinis kätega koera käppade liikumist jäljendades), hobused (lapsed proovivad vees galoppi) jne.

Oskus: erinevad liikumised vees, vee tunnetamine, tutvumine basseini sügavusega ja eripäradega

Olümpiamängud:

iga laps mõtleb ühe spordiala peale, mida on näinud nt televiisorist. Bassein muutub nüüd spordiväljakuks, kus on nii kaugushüppajad, jooksjad, korvpallurid jne.

Igaüks proovib vees oma spordiala järgi teha.

Oskus: erinevad liikumised vees.

Kullimängud:

kullimängudes on tavaliselt üks või enam kulle, kelle eesmärgiks on püüda kinni uus kull või koguda kokku endale maksimaalselt palju kulle. Järgnevalt erinevaid kullimänguviise.

Oskus: kaaslastega arvestamine, vees liikumine, sukeldumine

Harkikull – mängus on 1-3 kulli, kelle ülesanne on puudutada mõnda ujuvat õpilast. Kelle kull kätte saab, see peab jääma jalad harkis seisma käed üleval, et teda märgataks.

Uuesti võib õpilane liikuma hakata, kui keegi vaba õpilane tema jalgade vahelt läbi ujub.

Oskus: sukeldumine

Ketikull – valitakse 2 kulli, kelle ülesanne on püüda kinni võimalikult palju lapsi.

Kelle kull kätte saab, peab tema käest kinni võtma.

Edasi liigutakse ja uusi lapsi püütakse juba käest kinni ketina. Võidab see kull, kelle kett on pikem.

Mängu kestus 2 minutit, seejärel loetakse keti pikkus kokku ning valitakse uued kullid.

Oskus: kaaslastega arvestamine, liikumine basseinis

Pallikull – valitakse kull, kellele antakse pall.

Kull peab palliga puutuma ühte õpilast, kes on seejärel uueks kulliks. Visata ei tohi.

Palliga võib puudutada ainult veepeal olevaid õpilasi, kes tahab kulli käest pääseda peab sukelduma.

Oskus: osavus, tähelepanu, sukeldumine

Võistkondlik kull – õpilased jagunevad 3-4 gruppi ning mõtlevad oma grupile välja vahva loomanime (rebased, lõvid vms).

Üks grupp määratakse kulliks, kes hakkavad üheskoos (kätest kinni hoides) püüdma mõnda teist gruppi (kes põgenevad kätest kinni hoides). Kui õnnestub grupp kätte saada, siis muutuvad nemad püüdjateks. Pärast võib arutleda, milline loom (lind, kala) oli kõige kiirem põgeneja, keda kätte ei saadudki.

Oskus: võistkondlik tegevus, kaaslastega arvestamine

Ussimäng:

õpilased võtavad kõik ühte ritta ning kätest kinni.

Rea esimene laps on ussi pea ning rea viimane laps ussi saba.

Pea peab saba kinni võtma. Vahepeal ei tohi kätest lahti lasta!

Pea poolsed õpilased püüavad pead aidata saba kätte saada ning saba poolsed püüavad saba kaitsta.

Kui saba on kätte saadud, siis määratakse uued õpilased peaks ja sabaks.

Oskus: kaaslastega arvestamine, vees liikumine

Peitus:

õpilased jagunevad 6-8 liikmelistesse gruppidesse ning moodustavad basseini ringi.

Õpetaja vile peale kükitavad kõik õpilased vee alla.

Vee peale õhku võtma võib minna siis, kui keegi ei näe.

Kui kaks õpilast sattuvad korraga veepeale ja näevad üksteist, siis tuleb neil trahviks ujuda üks ots basseinis. Võidab see, kes suudab veepeal hingamas käia, kui keegi ei näe.

Oskus: sukeldumine, vette-välja hingamine

Kalamees:

õpetaja valib 1-3 kalamees ning annab neile nuudlid. Ülejäänud õpilased on kalakesed.

Kalamees läheb vette õnegega kalu püüdma, keda puudutab, see hakkab ise uueks kalameheks.

Kalamees ei saa püüda neid kalu, kes on vee all peaidus.

Oskus: sukeldumine, vees liikumine

Vetelpäästjad:

õpetaja viskab vette veepinnalpüsivaid lelusid (nt pardikesed, konnakesed), keda väikesed vetelpäästjad veest ükshaaval välja tooma hakkavad.

Oskus: liikumine vees, vahendiga liikumine vees

Mereröövli mäng:

kõik lapsed on mereröövlid ning iga laps võtab endale ujumislaua oma laevaks.

Laua asteab ta basseini äärel.

Et teiste lastega sassi ei läheks, siis jätab täpselt meelde kuhu ta selle pani, mis värvi või mis pidi ta selle laua asetama.

Treener viskab vette võimalikult palju erinevaid uppuvaid ja mitte uppuvaid veelelusid.

Mereröövlid võtavad end basseini äärel ritta ning treeneri märguande peale hüppavad vette.

Mereröövel peab ükshaaval tooma basseinist välja aardeid ning asetama need oma laevale.

Kui kõik aarded välja toodud, siis loetakse kokku punktid.

Veealune aare on 2 punkti ning veepealne varandus 1 punkt. Mängu tehakse läbi mitu korda.

Oskus: sukeldumine, veepõhjast asjade äratoomine

Teine variant samast mängust. Mereröövlid liiguvad koos oma laevaga (ehk ujumislauaga) ning koguvad varandust oma laevale. Kui kõik varandus põhjast ära toodud, tullakse kaldale ning loetakse punktid üle.

Rebased ja jänesed:

valitakse välja 2 rebast, kes võtavad kohad sisse ühel basseini külgmisel äärel.

Jänesed on vastas äärel. Treeneri vile peale hakkavad jänesed liikuma rebaste poole.

Treeneri kahe vile peale hüppavad vette rebased ning püüavad kinni võimalikult palju jäneseid.

Kinnipüütud jänesed lähevad rebastele appi.

Kui jäneseid jääb juba väga väheks järele, siis vahetatakse rollid.

Võitjad jänesed asuvad rebaste rolli täitma ning rebased jänesteks.

Oskus: liikumine vees, kiiruse ja tähelepanu arendamine

Haikalad:

2. rajal elavad haikalad (2-3 haikala).

1. rajal elavad kuldkalad ning neil on vaja jõuda 3. rajale nii, et haikala neid kätte ei saaks.

Kelle haikala kinni püüab, muutub ka ise kuldkalast haikalaks ning peab jääma kuldkalu püüdma.

Haikalad võivad kuldkalu püüda ainult oma rajal.

Oskus: sukeldumine, libisemine

Kurjad krokodillid:

rajale visatakse veete laste arvuga võrdne arv nuudleid (läbisegi).

Õpetaja märguande peale hakkavad õpilased ükshaaval vette hüppama ning läbivad raja ujudes nii, et kurjale krokodillile (nuudlile) pihta ei uju.

Minna võib vee alt sukeldudes, aga ka veepeal ujudes nii, et nuudlit ei puuduta.

Oskus: tähelepanu, sukeldumine, ujumine

Rammijad:

õpilastel on käes ujumislauad. Ujutakse rinnuli krooli jalgu.

2 õpilast on rammijad (nende lauad võiksid olla teist värvi).

Õpilased hakkavad läbisegi krooli jalgu ujuma, keda rammija oma lauaga tema laua vastu puudutab on ka uus rammija.

Võidab see, kes jääb viimasena vabaks.

Oskus: krooli jalgadetöö, lauaga ujumine

Rõngaralli:

moodustatakse 2-4 võistkonda.

Võistkonna liikmed seisavad üksteise järel basseini külgmisel serval.

Treener viskab vette kõik upuvad ja veepeale jäävad rõngad.

Esimesena stardivad võitkondade esimesed liikmed ning peavad tooma välja kõik rõngad.

Iga võistkond saab niipalju punkte kui mitu rõngast tema võistkonna liige tõi.

Seejärel visatakse rõngad uuesti vette ning stardis on võistkondade teised liikmed.

Nii käib võistlus kuni kõik liikmed on sanaud rõngaid tuua.

Võidab see võistkond, kes sai kõige rohkem punkte.

Võrdse punktisumma puhul võib teha ka finaali.

Oskus: sukeldumine, vette-välja hingamine

Võistkondade vaheline sukeldumismäng:

2 võistkonda (võib ka tüdrukute võistkond ja poiste võistkond) seisavad üksteise selja taga raja alguse vees, jalad harkis.

Stardivile peale alustab võistkonna kõige tagumine mängija sukeldumist jalgade vahelt läbi kuni jõuab kõige ette. Tõstes käe võib järgmine viimaseks jäänud võistleja alustada sukeldumist.

Võidab see võistkond, kes jõuab esimesena raja lõppu.

Oskus: sukeldumine

Teine variant: 2 võitkonda seisavad samamoodi raja alguses reas.

Kõige ees seisva õpilase käes on pall ning ta hakkab seda jalgade alt läbi andma järgmisele õpilasele, järgmine õpilane annab palli edasi üle pea ulatades.

Nii vaheldumisi jalgade alt ja üle pea antakse palli kuni pall jõuab viimase õpilase kätte, kes siis palliga ujub rea ette ning hakkab samamoodi jälle palli edasi andma.

Võidab see võistkond, kes jõuab esimesena raja lõppu.

Paatide võidusõit:

lapsed võtavad endale lauad ning asuvad stardijoonele (raja algusesse, siena vastu), õpetaja märguande peale lükkavad õpilased end seinast lahti ning libisevad nii kaugele kui hoogu ja õhku jätkub.

Kui hoog jääb seisma või õhk saab otsa, siis panevad jalad põhja ning tõstavad laua üles.

Võidab see paat, kes libises kõige kaugemale.

Oskus: libisemine

Mootorpaatide võistlus:

õpilased võtavad endale lauad ning asuvad stardijoonele, õpetaja märguande peale lükkavad end seinast lahti ning panevad jalad kiiresti tööle (krooli jalad), pea vette.

Kui õhk saab otsa, siis panevad õpilased jalad põhja ning jäävad sinna seisma.

Võidab see mootorpaat, kes jõudis kõige kaugemale.

Oskus: libisemine, krooli jalgadetöö

Rõngad ära!

– õpilased jaotatakse kahte võistkonda.

Üks rada on ühe võistkonna oma ning teine teise võistkonna oma.

Õpetaja viskab mõlemale rajale 4-6 rõngast.

Õpetaja märguande peale peavad õpilased hakkama oma raja rõngaid vastaste poolele viskama.

Võidab see, kelle poolel on mängu lõppedes kõige vähem rõngaid.

Mängu kestus 1 minut.

Arva ära mis loom ujub vees?:

iga õpilane mõtleb ühe looma peale ning kuidas see loom võiks vees käituda/liikuda.

Seejärel näitab õpilane oma looma liikumist ning teised püüavad ära arvata kellega on tegu.

Lubatud on kasutada ka hääli

Arva ära kes hüppas vette?:

iga õpilane mõtleb, kuidas tema lemmikloom/lind võiks vette hüppata ning proovib seda teistele näidata. Kaaslased arvavad, kas saavad aru, kes vette hüppas.

Oskus: vettehüpped

Naljähüpete meistrivõistlused:

iga õpilane mõtleb välja ühe naljaka vettehüppe, mida klassikaaslastele esitab.

Kaaslased plaksutavad ning avaldavad sellega oma toetust.

Koolikontekstis võib hindajateks panna vabastatud õpilased, kes naljahüppeid 5 palli süsteemis hindavad.

Oskus: vettehüpped

Stopper:

õpilased jagunevad kahte gruppi.

Üks grupp (A) moodustab vees ringi ning teine grupp (B) rivistub kaldal kolonni.

A grupi lapsed peavad ringis palli edasi andma, lugedes palli edasiandmise kordi 1,2,3 jne (nagu kella seieri liiguks).

B grupi lapsed peavad kordamööda ujuma ümber A grupi laste, andes teatepulka järgmisele edasi.

Stopper jääb seisma siis, kui kõik B grupi lapsed on ümber A ujunud. Seejärel vahetatakse rollid.

Võidab see grupp, kes jõudis vähema aja jooksul (palli edasiandmise numberoli väiksem) läbida distantsi.

Oskus: kiirendus, ajale ujumine, meeskonnatöö

Kaitse end!

Õpilased liiguvad basseinis laudadega.

Eesmärgiks on lauaga kaasõpilase selga puudutada, samal ajal tuleb kaitsda ja valvata enda seljatagust.

Võitja on see, kes suudab esimesena puudutada 5 õpilase selga.

Oskus: koordinatsioon, tähelepanu