

KIII L11 Aktiivtöö: LIIKUMIS- VÕI TREENINGPÄEVIKU PIDAMINE

Soovituslik aeg: 20 minutit ülesande tutvustamiseks + iseseisev töö 1 õppeperiood.

Ainetunnid ja teemad:

- **Kehaline kasvatus:** teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).
- **Inimeseõpetus:** tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus, kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik.

Lõimingu võimalused: arvutiõpetus.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane seab liikumisharrastusele eesmärgi ja leiab endale meeldiva ja sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi.
- Õpilane jälgib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust liikumispäevikus.

Vajalikud vahendid: tööleht "Minu liikumispäevik", pliiats või arvutite ja interneti kasutamise võimalus (arvutiklass, raamatukogu).



Infoks: oluline on õpilasi julgustada ning motiveerida liikumispäevikut täitma. Ülesannet on lihtsam täita, kui andmed pannakse kirja jooksvalt, sest päeva jooksul võib osa tegevustest ununeda.



Loe ka:
Lugemismaterjal: "Liikumine ja tervis" lk 134.

Töökäik:

0–10 minutit

- Tehke sissejuhatus teemasse ja andke ülevaade erinevatest võimalustest järjepidevaks liikumiseks/treeninguks: kuidas end motiveerida, oma tegevust eesmärgistada ja oma tegevust hinnata. Tutvustage ühe võimalusena treeningpäevikut.

10–20 minutit

- Arutlege õpilastega ühiselt:
 - Milleks on vaja liikumis- või treeningpäevikut?
 - Miks on liikumisel/treenimisel oluline järjepidevus?
 - Kuidas liikumisel/treeningul eesmärke püstitada?
 - Millised on kehalise aktiivsuse suurendamise võimalused koolis?
- Selgitage õpilasele iseseisva töö ülesannet, mis seisneb liikumis- või treeningpäeviku pidamises (vt tööleht).
- Paluge õpilastel täita järgnevad ülesanded: püstita endale üheks nädalaks eesmärgid liikumisaktiivsuse osas: 1) mida tahad teha, 2) kui palju, 3) kus, ja 4) mis eesmärgil.
 - Pea ühe nädala jooksul päevikut, kuhu märgid iga päev oma aktiivsed liikumised:
 - aktiivne liikumine ajaliselt;
 - aktiivse liikumise liik;
 - kas liikumine toimus sise- või välistingimustes (terviserada, staadion, pallisaal, jõusaal, aeroobika saal vms);



- enesetunne enne liikumist/treeningut;
- enesetunne pärast liikumist/treeningut;
- kuidas liikumine mõjutab organismi (lihased valusad, hingeldamine, väsimus vms).
- Võid luua ise oma päeviku või kasutada juba olemasolevat veebilahendust: etreening.wordpress.com.
- Kui Sul on võimalus kasutada pulsikella, võiksid kirja panna ka liikumise/treeningu keskmise ja maksimaalse pulsisageduse. Liikumise kaardistamisel võib võimaluse korral kasutada abivahenditena pulsikella või GPS-seadmeid, mis võimaldavad üles tähendada distantse kiirused eri lõikudel jne.
- Nädala lõpus tee kirjalik kokkuvõte ning analüüsi oma liikumist. Õpilane esitab õpetajale päeviku koos eneseanalüüsi ning järeldustega õpetaja seatud tähtajaks.



Idee: ülesannet võib täiendada toitumise ning taastumise (ööpäevase režiimi) lisamisega päevikusse, et tekiks terviklik vaade enda eluviisist ning harjumustest.



Idee: õpetajalt saadud tagasiside põhjal võiks õpilane koostada isikliku liikumisplaani ja seda reaalselt rakendada.



KIII L11 Tööleht: MINU LIIKUMISPÄEVIK

Minu eesmärk algavaks nädalaks on:
.....
.....

Päev	Liikumisviis	Liikumise kestvus	Koht	Enesetunne enne liikumist	Enesetunne pärast liikumist	Mõju organismile

Nädala analüüs:

Mil määral õnnestus täita püstitatud eesmärgid?

Kui palju sa ajaliselt nädala jooksul liikusid?

Kas see liikumine on piisav? Kui ei, siis kuidas saaksid liikumisaktiivsust suurendada?

Milliseid tegevused sulle enam meeldisid?

Mida tahaksid muuta?

Kuidas mõjutas liikumine sinu enesetunnet?

Kuidas mõjutas päeviku pidamine sinu liikumisaktiivsust?