



KIII L13 Aktiivtöö: INTERVJUU SPORTLASEGA

Soovituslik aeg: 30 minutit + kodune töö.

Õppekava ainetunnid ja teemad:

- **Eesti keel:** kirjeldava ja arutleva teksti koostamine.
- **Inimeseõpetus:** tervis kui heaoluseisund.

Lõimingu võimalused: klassijuhatajatund, kehaline kasvatus (vabastatud õpilased).

Vajalikud vahendid: tööleht "Intervjuu sportlasega", pliiaats.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane kirjeldab puhkuse- ja taastumisvõimalusi ning põhjendab nende vajalikkust.



Infoks: harjutus annab õpilastele võimaluse uurida, kuidas spordiga aktiivselt tegelev inimene puhkab ja taastub. Saadud mõtted/nõuanded aitavad teadvustada taastumise ja puhkuse vajalikkust.

Töökäik:

0–10 minutit

- Tehke õpilastele ülevaade taastumise füsioloogilisest olemusest ning rääkige taastumist mõjutavatest teguritest.

10–30 minutit

- Paluge saadud info põhjal koostada küsimused intervjuuks taastumise teemal (vt tööleht).
- Andke kodune töö: intervjuu sportlase või võimalusel tippsportlasega. Selleks võib ka näiteks pöörduda mõne spordiga tegeleva kaasõpilase, kooli vilistlase või lähiringkonnast pärit (nt kodukandist pärit) sportlase poole.
- Pärast kodutööde esitamist arutlege ühiselt, millistest taastumistehnikatest saadi teada, kuidas need on mõjutanud spordiga tegeleva isiku tulemusi spordis ning mida uut veel teada saadi.



Idee: ülesannet võib teha ka rühmatööna, näiteks valida välja rühmas igalt õpilaselt 3 paremat küsimust ning seejärel teha intervjuu.

KIII L13 Tööleht: INTERVJUU SPORTLASEGA

Iseseisva töö ülesanne:

- Leia järjepidevalt spordiga tegelev isik ning vii temaga läbi intervjuu. Eesmärk on selgitada puhkuse ja taastumise tähtsust.
- Vormista intervjuu nii, et seda oleks hea ja huvitav lugeda. Seejuures võid kasutada ka pildimaterjali.
- Esita intervjuu kokkulepitud kuupäevaks.

Näidis:

- Minu poolt intervjueeritav sportlane:
- Spordiala:
- Spordialaga tegelemise aeg:
- Parimad saavutused:
- Minu küsimused:
 - Kuidas taastute treeningust? Milliseid võtteid kasutate?
 - Miks on puhkamine oluline? Mis on puhkuse juures kõige olulisem?
 - Millised on väsimuse ja ülekoormuse märgid?
 - Kuidas puhkus mõjutab tulemusi spordis?
 -
 -