

KIII L2 Aktiivtöö: KEHALISE AKTIIVSUSE PÜRAMIID

Soovituslik aeg: 45 min.

Ainetunnid ja teemad:

- **Inimeseõpetus:** kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik.
- **Kehaline kasvatus:** liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.

Lõimingu võimalused: matemaatika.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane analüüsib enda kehalist tegevust, lähtudes kehalise aktiivsuse püramiidist.
- Õpilane teeb järelduse, kas tema kehalise tegevuse aeg nädalas on tervisliku eluviisi seisukohast piisav.

Vajalikud vahendid: töölehed "Kehalise aktiivsuse püramiid", pliiatsid.



Infoks: kehalise aktiivsuse püramiid on koostatud, arvestades laste liikumisvajadust ja arengulisi iseärasusi.

TASE 1. Kõige alumise taseme tegevused peaksid olema igapäevased loomulikud tegevused ja neid ei loeta treenivate kehaliste tegevuste hulka. Siia kuuluvad näiteks kõndimine vajalikkudele kohtadele, liikumine vahetundides ja majapidamistöde tegemine.

TASE 2. Siia kuuluvad tegevused, mis panevad südame kiiremini lööma, ajavad hingeldama ja higistama. Siia kuuluvad treeningud, kehalise kasvatus tunnid ja vaba aja kehalised tegevused, mis vastavad nendele kriteeriumitele.

TASE 3. Kuna paindumus ja jõud on olulised kehalise vormi komponendid, rõhutab tase 3 venitus- ja jõuharjutuste sooritamise vajalikkust mõned korrad nädalas.

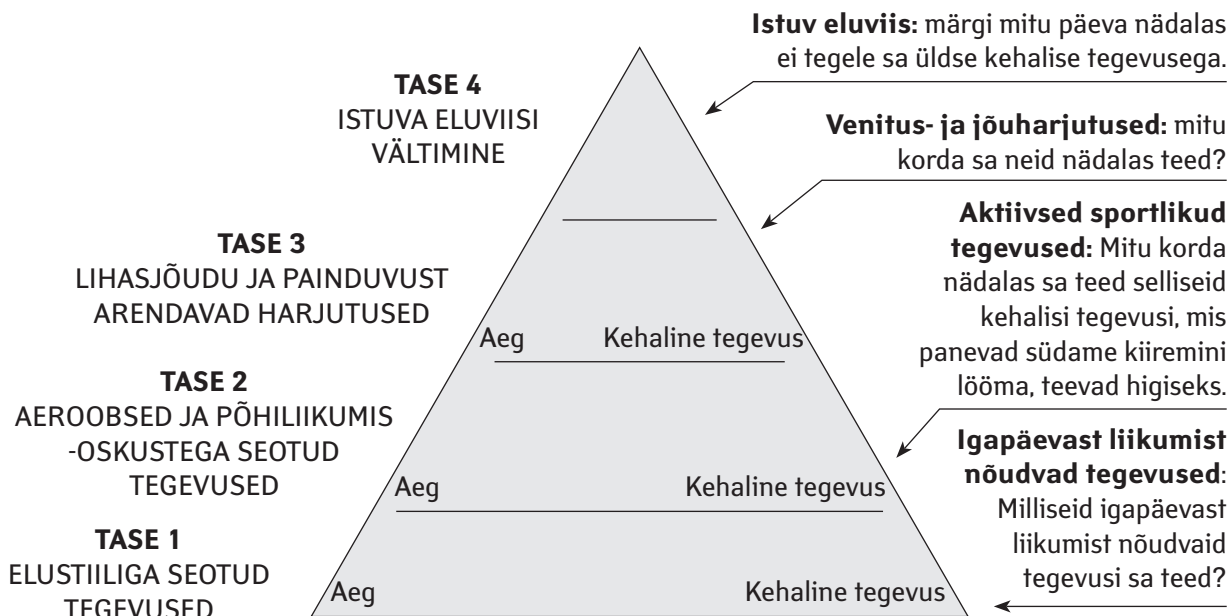
TASE 4. Püramiidi kõige ülemine tipp toob välja, et igapäevastest tegevustest tuleb vältida pikki istuvaid ja kehaliselt mitteaktiivseid perioode.

Töökäik:

- Õpetaja jagab õpilastele täitmiseks töölehed.
- Õpilased mõtlevad enda igapäevaste kehaliste tegevuste peale ja täidavad püramiidi tasemed, mõeldes, kui palju aega nad mingile liikumistegevusele kulutavad.
- Seejärel kirjutavad õpilased kokkuvõtte, kui palju nad on ajaliselt igal tasemel kehaliselt aktiivsed.
- Õpilased analüüsivad oma tulemusi lähtuvalt soovitustest ja kirjutavad järelduse.

KIII L2 Tööleht: KEHALISE AKTIIVSUSE PÜRAMIID

Täida püramiid mõeldes enda 1 nädala igapäevase liikumistegevuse peale. Päevad võivad küll erineda, kuid mõtle, kui aktiivne sa keskmiselt iga päev oled. Märki igale tasemel oleva märksõna aeg ja liikumistegevuse tüüp alla, kui palju sa mingi liikumistegevusega vastaval tasemel ajaliselt tegeled (minutid). Kõige tippu kirjuta, mitu päeva nädalas oled sa alla 1 tunni kehaliselt aktiivne.



Kokkuvõtte enda kehalisest aktiivsusest:

TASE 1. Aeg kokku:.....

TASE 2. Aeg kokku:.....

TASE 3. Aeg kokku:.....

TASE 4. Mitteaktiivsete päevade arv kokku:

Järeldus.

.....

.....

.....

.....

.....