

## KIII L4 Aktiivtöö: SAMMUMÕÕTJA

**Soovituslik aeg:** 30 min ettevalmistuseks, 1 nädal iseseisvaks tööks.

### Ainetunnid ja teemad:

- **Inimeseõpetus:** tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus.
- **Kehaline kasvatus:** teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta.

**Lõimingu võimalused:** matemaatika, arvutiõpetus.

### Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane seab liikumisharrastusele eesmärgi, jälgib igapäevaselt eesmärgi täitmist ning annab hinnangu enda tegevusele eesmärgi täitmisel.

**Vajalikud vahendid:** töölehed "Sammumõõtja", stopper, sammumõõtjad, liikumispäevik (tabel, märkmik vm).



**Infoks:** harjutus annab õpilastele võimaluse pöörata tähelepanu enda igapäevasele liikumisaktiivsusele ning seda analüüsida.

## Töökäik:

0–15 minutit

- Õpetaja teeb lühikokkuvõtte soovituslikust päevasest liikumisvajadusest, milleks on noorukitel vähemalt 10 000 sammu päevas. Seejärel jagab ta juhised uurimuse/enesejälgimise töö vormistamiseks:
  - andmete kogumise täpsuse olulisus;
  - järjepidev andmete päevikusse sisestamine;
  - eneseanalüüsimine;
  - töös hinnatakse tööpanust, täpsust ning järelduste tegemist.

15–30 minutit

- Sammumõõtjate puudumisel selgitage võimalust arvutada teepikkust sammude ning aja abil ning viige see võimalusel praktiliselt läbi (vt tööleht, tabel 1).

Järgnev nädal:

- Õpilane märgib 7 päeva jooksul igal õhtul üles oma päevase sammude arvu (tabel 2). Selle teostamiseks võib kasutada sammulugejat, mõnda muud tehnilist abivahendit või arvutada ühes minutis tehtavate sammude arv ning edaspidi jälgida ajaliselt oma liikumist ning seejärel päeva lõpus teha kokkuvõtte.
- Nädala lõpus arvutada keskmine sammude arv päevas ja teha kirjalik kokkuvõtte.
- Järgneval nädalal on igal õpilasel võimalus klassis oma liikumisaktiivsusest rääkida, teha kokkuvõtte ning jagada kolm soovitusi, kuidas saaks liikumisaktiivsust tõsta.



**Idee:** õpilased võivad esitada oma sammude tulemused ka graafiku või tabelina, kus piisav tsoon on roheline, ebapiisav punane.

## KIII L4 Tööleht: SAMMUMÕÕTJA

Päeva jooksul tehtavaid samme saad mõõta sammumõõtja või liikumisele kulutatud aja järgi. Järgnev tabel aitab sul leida aja, mis kulub keskmiselt saja sammu läbimiseks. Selle testi tegemiseks:

- kõnni oma tavalise liikumistempoga ja tavalise sammupikkusega;
- mõõda stopperiga aeg, mis kulub saja sammu tegemiseks;
- korda katset kaks korda;
- kanna kõigi kolme katse tulemused tabelisse ja arvuta välja keskmine aeg saja sammu läbimiseks.

Teades nüüd, kaua kulub saja sammu läbimiseks keskmiselt aega, saad edaspidi arvutada oma samme liikumisele kulutatud aja järgi.

**Tabel 1.** Keskmine aeg saja sammu läbimiseks

	100 sammu aeg
1. katse	
2. katse	
3. katse	
Keskmine aeg:	

Allolev tabel aitab sul planeerida ja jälgida nädala jooksul enda liikumisaktiivsust. Alusta eesmärkide kirjapanemisest ja siis asu neid täitma. Pane iga päev kirja tehtud sammud ja anna hinnang oma tulemusele. (Noorukieas loetakse piisavaks 10 000–11 700 sammu päevas).

**Tabel 2.** Sammude arv nädalas

Päev	Eesmärk (mitu sammu?)	Sammude arv koolis	Sammude arv vabal ajal	Sammude arv kehalise kasvatuse tunnis ja trennis	Kokku	Olen oma tänase liikumisega rahul? Jah/ei	Kas täitsin oma päevase eesmärgi?

Nädala möödudes tee kokkuvõtte kogu nädalast.

- Kas Sinu liikumisaktiivsus on piisav?
- Kuidas Sa saaksid oma liikumisaktiivsust tõsta?