

KIII L7 Aktiivtöö: EESMÄRKIDE PÜSTITAMINE KEHALISEKS TEGEVUSEKS

Soovituslik aeg: 30 minutit.

Ainetunnid ja teemad:

- **Inimeseõpetus:** kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik.
- **Kehaline kasvatus:** teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta – eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik.

Lõimingu võimalused: võimalus kohandada eri ainetundide temaatikale.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane analüüsib oma kehalise vormisoleku taset ja seab lähtuvalt sellest endale liikumisharrastuse eesmärgid.
- Õpilane leiab eesmärkide täitmiseks endale sobiliku liikumisviisi.

Vajalikud vahendid: töölehed "Eesmärkide püstitamine kehaliseks tegevuseks", pliatsid.



Infoks: näide protsessi ja tulemusega seotud eesmärkide püstitamiseks on toodud töölehel. Eesmärkide püstitamisel on oluline järgida põhimõtet, et need oleks spetsiifilised, mõõdetavad, saavutatavad, reaalsed ja kindla ajalise kestusega.

Töökäik:

- Õpilased püstitavad endale protsessi ja tulemusega seotud eesmärgid.
- Õpilased analüüsivad neid eesmäärke lähtuvalt eesmärkide ülesehitamise põhimõttest.
- Õpilased arutlevad, milliseid eesmäärke keegi endale püstitas ja millise auhinna endale eesmärkide täitmisel määras.



KIII L7 Tööleht: EESMÄRKIDE PÜSTITAMINE KEHALISEKS TEGEVUSEKS

Loe allpool toodud protsessi ja tulemusega seotud eesmärkide juhiseid ja püstita endale lähtuvalt nendest kehalise tegevuse eesmärgid.

PROTSESSI EESMÄRGID on seotud planeeritava tegevusega – mõtle, milline liikumisviis sulle meeldib.

Kirjuta joontele **2 lühiajalist** protsessi eesmärki, mis on seotud sinu regulaarse osalemisega kehalises tegevuses. Need eesmärgid ei tohi olla seotud pikema perioodiga kui **nädal**. Näide protsessi eesmärgist: „Algaval nädalal teen kepikõndi 4 korda nädalas vähemalt 40 minutit korraga.“

1.

2.

TULEMUSEGA SEOTUD EESMÄRGID – kuhu sa tahad jõuda.

Nüüd kirjuta **2 pikemaajalist eesmärki**, mis on seotud sellega, mida sa tahad saavutada, kui sa oled regulaarselt kehaliselt aktiivne. Püstita tulemusega seotud eesmärgid nii, et kajastuks sinu ootused pärast ühe kuu või pikema perioodi kehaliste tegevuste sooritamist. Näide tulemusega seotud eesmärgist: „Pärast üht kuud jooksutreeningut 3 korda nädalas 30 minutit korraga tahan ma hakata jooksma 3 korda nädalas 45 minutit korraga.“

1.

2.

Nüüd loe ükshaaval hoolikalt oma eesmärgid üle ja jälgi, kas need on ülesehitatud järgneval põhimõttel:

1. Kas eesmärk on piisavalt spetsiifiline? (Mida ma täpselt teen?)
2. Kas eesmärk on mõõdetav? (Kas ma saan öelda, millal ma olen selle täitnud?)
3. Kas eesmärk on minu jaoks saavutatav, arvestades kui palju ma panustan sellesse aega ja pingutan?
4. Kas eesmärk on realistlik, arvestades minu varasemat kehaliselt aktiivset käitumist?
5. Kas eesmärgis kajastub ajaline periood? (Kas sellel eesmärgil on tähtaeg?)

AUHIND EESMÄRGI TÄITMISE EEST

Allpool toodud joontele kirjuta, kuidas sa ennast tunnustad, kui sa täidad 1–2 endale püstitatud eesmärki.

.....

.....

.....

.....

.....