

KIII L8 Aktiivtöö: INDIVIDUAALSETE LÜHIAJALISTE EESMÄRKIDE PÜSTITAMINE

Soovituslik aeg: 10–15 minutit.

Ainetunnid ja teemad:

- **Kehaline kasvatus:** teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).

Lõimingu võimalused: kõik teised ainetunnid.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane oskab püstitada lühiajalist eesmärki ja hinnata selle täitmiseks vajaminevaid tegureid.
- Õpilane analüüsib eesmärgi täitmist.

Vajalikud vahendid: töölehed "Individuaalsete lühiajaliste eesmärkide püstitamine", pliitsid.



Infoks: õpilase seotuse tugevdamiseks õpitavaga on hea neil endil aeg-ajalt püstitada enesele lühiajaline õpieesmärk, planeerida tegevus ja hinnata eesmärgi täitmist. Töölehel toodud eesmärkide täitmist võib teha ka nii, et eelmise tunni lõpus annab õpetaja teada uue tunni teema ja õpilased valmistavad uueks tunniks eesmärkidega töölehed ette.

Töökäik:

- Õpetaja tutvustab õpilastele tunni teemat ja sellega seotud eesmäärke.
- Õpilased püstitavad töölehele isikliku teemaga seotud eesmärgi ja sellega seotud tegurid.
- Tunni lõpuosas hindavad õpilased eesmärgi täitmist ja seda mõjutanud tegureid.



KIII L8 Tööleht: INDIVIDUAALSETE LÜHIAJALISTE EESMÄRKIDE PÜSTITAMINE

Õpetaja tutvustab sulle tunni teemat ja sellega seotud eesmärke. Mõtle selle teemaga seoses oma isikliku eesmärgi ja selle täitmiseks oluliste tegurite peale. Lõpuks anna hinnang, kas eesmärgi täitmine õnnestus.

EESMÄRGI SEADMINE TÄNASEKS TUNNIKS

Jälgi, et sinu püstitatud eesmärk oleks konkreetne.

PLANEERIMINE

Minu õpieesmärk selleks tunniks on:	
Ma tean, et ma olen täitnud eesmärgi, kui:	
Tegevused, mida ma pean tegema, et täita eesmärki:	
Takistused, mis võivad ette tulla ja segada eesmärgi täitmist:	
Kui ma vajan abi, saan ma seda küsida:	
Minu kindlus, et ma täidan eesmärgi:	0 (puudub), 2 (nõrk), 3 (keskmine), 4 (hea), 5 (väga hea)

HINNANG

Minu rahulolu oma eesmärgi täitmisega:	0 (puudub), 2 (nõrk), 3 (keskmine), 4 (hea), 5 (väga hea)
Põhjus, miks ma saavutasin / ei saavutanud eesmärki:	