



II KOOLIASTE

KII L1 Aktiivtöö: EMOTSIONAALNE TERVIS

Soovituslik aeg: 30 min.

Ainetunnid ja teemad:

- **Inimeseõpetus:** tervise olemus – vaimne tervis.
- **Kehaline kasvatus:** kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele.

Lõimingu võimalused: loodusõpetus, klassijuhatajatund.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane teab, millised tegurid pakuvad talle liikumistegevuse juures positiivseid emotsioone.
- Õpilane analüüsib tegureid, mis mõjutavad tema liikumistegevust.

Vajalikud vahendid: töölehed "Nauding liikumisest" paberil või arvutis, pliiatsid.



Infoks: eelnevalt on käsitletud temaatikat, milliseid emotsioone võivad liikumistegevused pakkuda ja milliste ajendite pärast liikumisharrastusega tegeletakse. Õpetajal on oluline suunata lapsi mõtlema ja arutlema oma isiklike tunnete ja kogemuste üle, mida nad liikumisest saavad.

Töökäik:

- Õpetaja tutvustab õpilastele väidete lehte, milles nad märgivad ära, kas nad on antud väitega nõus või ei ole. Oluline on rõhutada, et siin ei ole õigeid või valesid vastuseid ja nendele väidetele vastates tuleb mõelda enda peale.
- Õpilased täidavad väidete lehe kas kirjalikult või arvutis.
- Õpilased arutavad kokku, mitu punkti nad igas valdkonnas said.
- Õpilased analüüsivad enda tulemust, mõeldes, millised on need tegurid, mis mõjutavad nende naudingut liikumisest.
- Õpilased kirjutavad lühikese kokkuvõtte enda isiklikust tulemusest.

KII L1 Tööleht: NAUDING LIIKUMISEST

Järgnevalt on toodud väited, miks sa võid nautida kehaliste harjutustega tegelemist. Märgi X-iga, kas oled nõus või mitte.

VALDKOND	VÄIDE	Olen nõus – käib minu kohta	Ei ole nõus – ei käi minu kohta
SEESMISED TEGURID – SAAVUTUS			
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui ma saan maksimaalselt rakendada oma võimeid.		
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui ma tunnen, et varasemaga võrreldes on minu oskused paranenud.		
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui ma tunnen, et ma mängin/oskan varasemaga võrreldes paremini.		
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui ma saavutan endale püstitatud eesmärgid.		
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui ma tunnen, et olen liikumistegevustes edukas.		
SEESMISED TEGURID – MITTESAAVUTUS			
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui ma saan kehalise tegevuse ajal pingutada.		
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui ma saan mängida liikumis- või sportmängu.		
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui ma saan osaleda tugevas treeningus ja pean vastu selle lõpuni.		
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui ma kuulen ergutushüüdeid mängu või võistluse ajal.		
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui ma tunnen pärast mängu, treeningut või võistlust väsimust.		
VÄLIMISED TEGURID – SAAVUTUS			
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui mu võimed paranevad selliselt, et ma võidan teisi.		
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui ma oskan midagi, mida teised minuvanused ei oska.		
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui teised teavad mind kui sportlikku inimest.		
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui ma saan näidata, et ma olen mingil liikumis- või spordialal oma kaaslastest parem.		
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui mind tunnustatakse selle eest, et ma tegelen liikumisharrastusega.		
VÄLIMISED TEGURID – MITTESAAVUTUS			
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui ma saan olla koos oma trennikaaslastega.		
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui ma tunnen meeskonnavaimu ja ühtsust.		
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui ma saan tänu liikumisharrastusele uusi sõpru.		
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui ma saan trennikaaslastega koos olla väljaspool trenni ja võistlusi.		
Ma tunnen liikumisest naudingut...	...kui ma saan kehaliste tegevustega tegelemiseks julgustust oma vanematelt.		



Nüüd märgi, mitme väitega sa igast valdkonnast nõustusi.

VALDKOND	Mitme väitega nõustusin
SEESMISED TEGURID – SAAVUTUS	
SEESMISED TEGURID – MITTESAAVUTUS	
VÄLIMISED TEGURID – SAAVUTUS	
VÄLIMISED TEGURID – MITTESAAVUTUS	

MINU JÄRELDUS (See on näide):

Sain kõige rohkem punkte välimiste tegurite ja mittesaavutuse valdkonnas. Arvan, et see on minu kohta tõsi, sest mulle meeldib tennis käia sellepärast, et mul on seal toredad sõbrad, kellega saab nalja ja kellega on hea koos mängida.