

## KII L2 Aktiivtöö: MINU LIIKUMISPLAAN

**Soovituslik aeg:** 45 minutit.

### Ainetunnid ja teemad:

- **Kehaline kasvatus:** kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.
- **Inimeseõpetus:** kehaline aktiivsus, kehalise aktiivsuse vormid, tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted.

### Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane teab, mida tähendab kehaliselt aktiivne eluviis, ja oskab anda hinnangut oma liikumisaktiivsusele.
- Õpilane oskab planeerida liikumisaktiivsust oma igapäevaellu ning analüüsida planeeritu elluviimist.

**Vajalikud vahendid:** töölehed "Minu liikumisplaan".



**Infoks:** kehaline aktiivsus peaks kuuluma kõikide õpilaste igapäevaellu. Kehaliselt aktiivne võib olla väga erineval viisil, oluline on, et iga õpilane leiaks endale sobivad liikumisvormid ning oskaks ka planeerida oma liikumisaktiivsust. Antud harjutus arendab ka eneseanalüüsi oskuseid ning enesedistsipliini, seetõttu on hea aeg-ajalt seda harjutust korrata nii II kui ka III kooliastmes.



**Loe ka:** Kull, M. Tervis ja kehaline aktiivsus. <http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid.html>  
Loko, J. Kehaline aktiivsus ja töövõime lastel. <http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid.html>,

## Töökäik:

0–15 minutit

- Tutvustage õpilastele kehalise aktiivsuse mõistet ja kehalise aktiivsuse püramiidi: Joonis 23. Kehalise aktiivsuse püramiid lk 145.
- Arutlege õpilastega nende kehalise aktiivsuse teemadel (nt kes mida teeb, kui sagedasti, millise püramiidi astme tegevusi peamiselt tehakse, mida meeldib teha jne).

15–30 minutit

- Paluge õpilastel töölehele kirja panna oma liikumine viimase kahe päeva kohta.
- Seejärel paluge hinnata oma liikumisaktiivsust vastavalt kehalise aktiivsuse püramiidile.

30–45 minutit

- Selgitage koduülesannet: endale tuleb koostada nädalane liikumisplaan, arvestades kehalise aktiivsuse püramiidi soovitusi. Kui klassis on sportlasi, kelle treeningkoormus on määratud treeneri poolt, võiksid nad oma nädalast treeningplaani analüüsida – millisel päeval on füüsiline koormus tugevam, millisel kergem.

Järgmine tund

- Jagage õpilased rühmadesse ning paluge arutada eri lahendusi, kuidas oma liikumisaktiivsust suurendada või vajadusel vähendada, milliseid põnevaid ideid keegi välja tõi (nt lifti kasutamise asemel lähen jalgsi trepist üles kaheksandale korrusele või astun bussilt paar peatust varem maha vmt).
- Huvitavamad mõtted pannakse kirja ning esitletakse kogu klassile.
- Järgneva nädala jooksul on õpilaste ülesandeks täita väljatöötatud liikumiskava ning analüüsida, kuidas see neile sobis.



**Idee:** internetipõhise treening/liikumispäeviku leiab aadressilt: <http://web.zone.ee/etreening/laealla.htm>; [www.heiaheia.com](http://www.heiaheia.com); <http://diary.trimm.ee/>

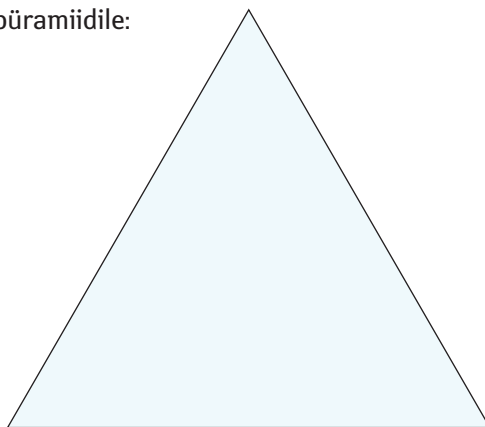


# KII L2 Tööleht: MINU LIIKUMISPLAAN

Pane kirja kõik kehaliselt aktiivsed tegevused, mida oled teinud viimase kahe päeva jooksul:

.....  
.....

Märgi oma tegevused liikumispüramiidile:



Kas sinu liikumisaktiivsus on liikumispüramiidiga kooskõlas?.....

Millega oled rahul? .....

Mida peaks muutma?.....

**Minu liikumisplaani järgmiseks nädalaks. Märgi üles planeeritav liikumine.**

| Päev      | Tegevused | Kestvus | Kas täitsin eesmärgi? | Enesetunne pärast liikumist: |
|-----------|-----------|---------|-----------------------|------------------------------|
| Esmaspäev |           |         |                       |                              |
| Teisipäev |           |         |                       |                              |
| Kolmapäev |           |         |                       |                              |
| Neljapäev |           |         |                       |                              |
| Reede     |           |         |                       |                              |
| Laupäev   |           |         |                       |                              |
| Pühapäev  |           |         |                       |                              |

Millega sain hästi hakkama? .....

Mis tekitas raskusi?.....