

KII L3 Aktiivtöö: VABA AJA KEHALISE TEGEVUSE FIKSEERIMINE LAPSEVANEMA POOLT

Soovituslik aeg: 30 minutit.

Ainetunnid ja teemad:

- **Inimeseõpetus:** tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted.
- **Kehaline kasvatus:** liikumissoovitused õpilasele.

Lõimingu võimalused: loodusõpetus, matemaatika.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane analüüsib oma ühe nädala kehalise tegevuse hulka.
- Õpilane oskab hinnata oma ühe nädala kehalise tegevuse piisavust.
- Õpilane hindab koos pereliikmega tehtud kehalise tegevuse hulka.

Vajalikud vahendid: Töölehed „Vaba aja kehalise tegevuse kaardistamine lapsevanemale“ ja „Vaba aja kehalise tegevuse kaardistamine õpilasele“.



Infoks: töölehel „Vaba aja kehalise tegevuse kaardistamine“ on toodud näide kehalist tegevust fikseerivast küsimustikust, mis on mõeldud lapsevanemale täitmiseks lapse kohta. Samas saab seda kasutada ka nii, et õpilane ise fikseerib oma nädalase kehalise tegevuse, värvides pool lahtrist, ja kui ta teeb seda tegevust koos oma pereliikmega, värvib terve ristküliku. Sellist kehalise tegevuse küsimustikku on nii lapsevanemal kui ka õpilasel lihtne täita, samas annab see päris palju informatsiooni õpetajale lapse/noore kehaliste tegevuste ja nende sageduse kohta nädalas.

Töökäik:

- Õpetaja saadab töölehe „Vaba aja kehalise tegevuse kaardistamine lapsevanemale“ lapsevanemale õpilase igapäevase sportliku tegevuse fikseerimiseks ühe nädala jooksul.
- Õpilane teeb kokkuvõtte oma igapäevasest sportlikust tegevusest (tööleht „Vaba aja kehalise tegevuse kaardistamine õpilasele“).
- Pärast seda nädalat toob õpilane mõlemad töölehed kooli tagasi.
- Järgneb ühine analüüs, milliseid kehalisi tegevusi keegi nädala jooksul tegi ja missuguses ajalises mahus.
- Õpilane teeb järelduse, kas tervise seisukohalt on tema kehalise tegevuse tase piisav.



KII L3 Tööleht: VABA AJA KEHALISE TEGEVUSE KAARDISTAMINE LAPSEVANEMALE

Juhised lapsevanemale: kui teie laps teeb järgnevat tegevust vähemalt 30 minutit, värvige vastav kolmnurk sellel päeval. Kui te teete seda tegevust koos, värvige kaks kolmnurka.

Nimi	
Kuupäev (periood)	

Sportlik tegevus nädala jooksul kodus

Tegevus	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
Jooksmine							
Kepikõnd							
Murdmaasuusatamine							
Ujumine							
Tantsimine							
Jalgrattasõit							
Matkamine							
Jalgpall							
Korvpall							
Võrkpall							
Sulgpall							
Tennis							
Võimlemine							
Judo							
Karate							
Muu (täpsustage)							
Aeg kokku							

KII L3 Tööleht: VABA AJA KEHALISE TEGEVUSE KAARDISTAMINE ÕPILASELE

Vaata kehalist tegevust fikseerivat küsimustikku ja tee kokkuvõte.

Kokkuvõte nädalasest sportlikust tegevusest.

Nendel päevadel tegelesin 60 minutit sportliku tegevusega

.....
.....

Kõige rohkem tegelesin nädala jooksul järgmiste spordialadega

.....
.....

Nii mitmel päeval nädalast olin 60 minutit kehaliselt aktiivne.....

.....
.....

Nendel päevadel ei tegelenud ma sportlike tegevustega

.....
.....

Nendel päevadel sportisin ma koos oma pereliikmega.....

.....
.....

Järeldus. Kuna tervise seisukohalt on oluline olla päevas vähemalt 60 minutit kehaliselt aktiivne nii, et ma hakkam hõigistama ja hingeldama, siis leian, et minu nädalane kehalise aktiivsuse tase oli piisav / ei olnud piisav (tõmba enda variandile joon alla).