

## KII L9 Aktiivtöö: TERVISERADA MEIE KOOLIS

**Soovituslik aeg:** 45 minutit.

### Ainetunnid ja teemad:

- **Loodusõpetus:** minu kodumaa Eesti – kooliümbruse plaan (lihtsustatud variandis kasutada I kooliastmes).
- **Kehaline kasvatus:** liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega.
- **Inimeseõpetus:** tervislik eluviis – liikumine ja sport.

### Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane koostab lihtsa terviseraja kaardi oma kooliümbruse kohta.
- Õpilane oskab kasutada lihtsamat kaarti, et liikuda terviserajal.
- Õpilane läbib koos kaaslastega eri terviseradasid.

**Vajalikud vahendid:** paber, värvilised pliiatsid, kompass.



**Infoks:** terviserada on reeglina rada maastikul, mida mööda saab kõndida, joosta, jalgrattaga sõita ja talvel suusatada. Rada on mõeldud sportimiseks, lõõgastumiseks ja loodusvaatluseks. Eri gruppidele – noorematele õpilastele, vanematele õpilastele, sportlastele, vanuritele, puuetega inimestele – on mõeldud eri rajad. Lisaks aktiivsele liikumisele pakuvad terviserajad ka laialdasi võimalusi loodusvaatluseks. Matkaradadel on võimalik valida mitmeid distantse ja raskusastmeid. Kindlasti leiab matkarajal iga liikuja just endale sobiva raja läbimise viisi.

**Loe lisaks:** [www.terviserajad.ee](http://www.terviserajad.ee).

## Töökäik:

0–15 minutit

- Arutlege koos õpilastega järgmistel teemadel: Mis on terviserada? Kas keegi on terviserajal käinud? Kellega? Millal? Mida seal tehti?
- Selgitage, kuidas terviserada kaardil kujutatakse, milliseid leppemärke ja tähiseid kasutatakse. Vt lisa: [http://et.wikipedia.org/wiki/Leppem%C3%A4rgid\\_\(kartograafia\)](http://et.wikipedia.org/wiki/Leppem%C3%A4rgid_(kartograafia)).

15–45 minutit

- Jagage õpilased 3–4-liikmelistesse rühmadesse. Minge koos rühmadega õue ja paluge neil koostada kooli territooriumil või kooli ümbruses ise väljamõeldud terviserada. Terviseraja kaart kujutatakse paberile vaba käega ja esitatakse õpetajale. Terviserajale võiks olla märgitud põhiilmakaared ning suuremad vaatamisväärsused.
- Järgmisel tunnil läbige ühiselt õpilaste koostatud kaartide põhjal terviserajad ja vajadusel täiendage kaarte.
- Arutlege ühiselt, mis nende radade juures õpilastele meeldis ja mis tekitas raskusi.
- Tunnustage õpilasi nende ettevõtlikkuse eest terviseradade kujundamisel ja läbimisel.



**Idee:** järgmisel tunnil võivad õpilased rühmatööna teha suurtele paberitele kaardid korrektselt koos juhiste, soovitude ja illustatsioonidega. Kaartidest võiks teha näituse. Klassid võiksid oma kaarte jagada paralleelklassiga ning ühiselt proovida kaaslaste kaarti järgides maastikul orienteeruda.



**Idee:** kaardid võiks anda kehalise kasvatus õpetaja kätte, kes saab need anda vabastatud õpilastele, et neid kehalise kasvatus tundides jalutama suunata.