



KII L6 Aktiivtöö: KEHALISE TEGEVUSE TAKISTUSED

Soovituslik aeg: 20 minutit.

Ainetunnid ja teemad:

- **Inimeseõpetus:** tervist mõjutavad tegurid, kehaline aktiivsus.
- **Kehaline kasvatus:** kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele, kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.

Lõimingu võimalused: loodusõpetus, klassijuhatajatund.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane teab võimalikke igapäevast piisavat kehalist tegevust takistavaid tegureid.
- Õpilane nimetab enda kehalist tegevust takistavaid tegureid.
- Õpilane analüüsib oma päevakava ja leiab lahendused igapäevase kehalise tegevuse suurendamiseks.

Vajalikud vahendid: töölehed "Mis takistavad minu igapäevast kehalist tegevust", pliiatsid.



Infoks: lastel, noortel ja täiskasvanutel võivad olla väga erinevad põhjused, miks nad ei ole kehaliselt aktiivsed. Oluline on, et õpilased mõtleksid võimalike kehalist tegevust takistavate tegurite peale ning leiaksid nende jaoks peamised kehalise tegevuse takistused ja võimalikud lahendused nende ületamiseks. Seejärel võiksid nad realselt neid lahendusi proovida ja hiljem teha selle kohta analüüsi.

Töökäik:

- Õpetaja jagab õpilastele töölehed isiklike kehalist tegevust takistavate tegurite peale mõtlemiseks.
- Õpilased arutlevad paaris või rühmas, millised on nende kehalist tegevust takistavad tegurid.
- Õpilased leiavad lahendusi nende takistuste ületamiseks.
- Õpilased valivad mõned takistused, mida nad proovivad ühe nädala jooksul ületada vastavalt omalt poolt pakutud lahendustele.
- Pärast seda nädalat toimub analüüs, kuidas takistuste ületamine toimus.

KII L6 Tööleht: MIS TAKISTAVAD MINU IGAPÄEVAST KEHALIST TEGEVUST

Mõttele tegurite peale, mis takistavad sinu igapäevast kehalist tegevust, ja võimalikele lahendustele nende ületamiseks.

MINU TAKISTUSED KEHALISEKS TEGEVUSEKS	MINU LAHENDUSED NENDE TAKISTUSTE ÜLETAMISEKS
MINU ENDAGA SEOTUD TAKISTUSED	
KESKKONNAGA SEOTUD TAKISTUSED	
PERE JA KAASLASTEGA SEOTUD TAKISTUSED	

Ühe nädala jooksul proovin ma järgmiste takistuste ületamist:

Takistuste ületamiseks ma

Takistuste ületamine õnnestus/ei õnnestunud, sest