

ÕPETAJA



EESMÄRK JA SEOS ÕPPEKAVAGA

Ülesande eesmärk on aidata õpilasel:

- arendada ja tugevdada aeroobset vastupidavust 10-minutilise ühtlase jooksu kaudu
- toetada õpilase iseseisva liikumisaktiivsuse harjumuse kujunemist
- kujundada oskust planeerida ja läbi viia lihtsat vastupidavustreeningut oma kodu ümbruses
- pakkuda võimalust liikuda nii iseseisvalt kui koos kaaslasega, toetades sotsiaalseid oskusi ja turvalist käitumist

Ülesanne toetab II kooliastme õpitulemusi:

- Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust.
- Õpilane planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.
- Õpilane kasutab subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks.

Lisaks toetab ülesanne üldpädevusi:

- Õpipädevus: õpilane planeerib tegevust, jälgib oma sooritust ja annab sellest ülevaate.
- Enesejuhtimise ja enesemääratluspädevus: õpilane hindab oma vastupidavust, valib tempo ning analüüsib, kuidas tal ülesanne õnnestus.
- Sotsiaalne ja kodanikupädevus: turvaline liikumine avalikus ruumis, võimalus tegutseda koos sõbra või pereliikmaga ja teha koostööd.
- Suhtluspädevus: tulemuste edastamine kokkulepitud viisil ning oma kogemuse lühike kirjeldamine.
- Matemaatika- ja tehnoloogiapädevus: aja jälgimine, liiklusmärkide loendamine ja vajadusel nutiseadmete kasutamine liikumise mõõtmiseks.



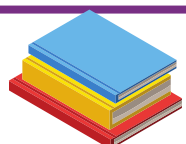
JUHISED ÜLESANDE LÄBIVIIMISEKS

Õpilane valib kodu ümbruses välja ühe suuna, kuhu hakkab jooksmas. Ülesanne on joosta 10 minutit. Kui joostud on 10 minutit siis õpilane peatub ja loendab kokku mitut erinevat liiklusmärki näeb. Õpilane edastab liiklusmärkide numbri ja kirjelduse õpetajale kokku lepitud viisil. Antud ülesannet võib õpilane teha üksi, koos sõbra või pereliikmaga.



SOOVITUS TAGASISIDE ANDMISEKS

- Õpilased, kas ütlevad tunnis, kuhu nad jõudsid ja mitut liiklusmärki nägid või saadavad selle info õpetajale.
- Lisaks võib mõelda võimalusele, et õpilane jäädvustab koha, kuhu ta jõudis. Teeb seal nt pildi või saadab enda liikumistee.



JUHENDID JA TÖÖLEHED

1. Infoleht lapsevanemale
2. Infoleht õpilasele

Vajalikud vahendid: Kell/ telefon, millega mõõta aega ja samme.

