

ÕPETAJA

JÕUDU ARENDAV HARJUTUSTE SEERIA 1



EESMÄRK JA SEOS ÕPPEKAVAGA

Ülesande eesmärk on arendada **õpilaste jõudu ja aeroobset vastupidavust** ning kujundada teadlikku ja tervist toetavat liikumiskäitumist.

Ülesanne toetab II kooliastme õpitulemusi:

- Õpilane seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi
- Õpilane arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist
- Õpilane analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist

Lisaks toetab ülesanne üldpädevusi:

- Õpipädevus - iseseisev harjutamine, juhiste järgimine, refleksioon
- Enesemääratluspädevus - oma võimete tunnetamine ja pingutuse reguleerimine
- Sotsiaalne pädevus - koos harjutamine, üksteise toetamine
- Tervise- ja heaolupädevus - liikumise rolli mõistmine tervise hoidmisel



- Tutvusta tunnis jõu ja aeroobse vastupidavuse mõistet ning nende olulisust tervisele.
- Tee tunnis näiteharjutusi ja suuna õpilasi märkama, millised lihased töötavad.

Selgita koduse ülesande sisu:

- õpilane valib kergema (10 min) või raskema (11 min) video
- harjutusi tehakse videos ette antud juhiste järgi. Oluline on pingutada pingutuse ajal ja puhata puhkuse ajal.
- ülesannet tuleb soovitada vähemalt 2 korda nädalas, kehalise kasvatusel/ liikumisõpetuse ja trennivabadel päevadel

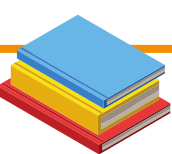
Lisa e-õppekeskkonda:

- ülesande kirjeldus
- videolingid
- juhised, kuidas õpilane tagasiside edastab



SOOVITUS TAGASISIDE ANDMISEKS

- Õpilased saavad tunnis paaris või grupis rääkida, millise tegevuse nad valisid, millised lihased said koormust, mis oli raske, mis lihtne, kuidas oli enesetunne. Kui kaua jaksasid kaasa teha? Kas vahepeal puhkasid ja siis tegid edasi?
- Õpilane näitab tunnis ühte harjutust, mida kodus tegi või valib mõne harjutuse, mida teeb koos klassikaaslasega.
- Õpilane paneb oma sõnadega läbi tehtud harjutused kirja ja märgib iga harjutuse juurde, kuhu tema arvates see harjutus mõjus.



JUHENDID JA TÖÖLEHED

1. Infoleht lapsevanemale
2. Infoleht õpilasele

Vajalikud vahendid: Piisavalt vaba ruumi liikumiseks, video vaatamise võimalus, täis akuga nutiseade

Videod
2 erinevat raskusastet

Kergem variant



Raskem variant

