





## ÜLDINFO

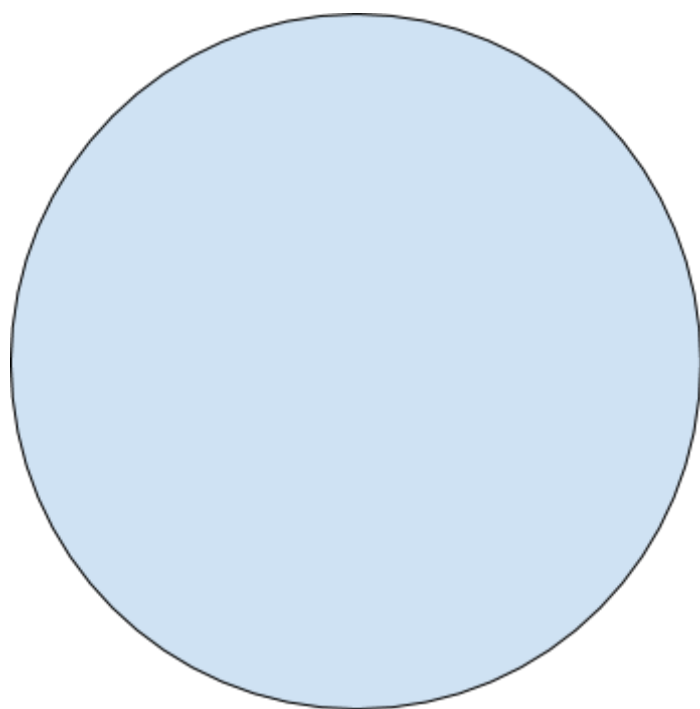
<b>Tunni teema:</b>	#031 Kuidas igapäevaselt terve olla?			
<b>Külalisõpetaja:</b>	Evelin Ausmees, tervisesportlane ja ema			
<b>Õpilased:</b>	1.-3. klass			
<b>Tunni õpieesmärk:</b>	Õpilased saavad uusi ideid, kuidas igapäevaselt rohkem liikuda.			
<b>45 minutise tunni ülesehitus:</b>	<b>5 min</b> häälestus tunniks	<b>15 min</b> külalisõpetaja vlog	<b>20 min</b> õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus	<b>5 min</b> õpitu kinnistamine
<b>Tunni ettevalmistus õpetajatele:</b>	Arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor. Õpetajal on võimalus kasutada tahvlit, soovi korral printida välja töölehed tunnikava lõpus, õpilastel on võimalus joonistada töölehtedele või vihikusse.			
<b>Seos riikliku õppekavaga:</b>	Võtmesõnad: kehaline kasvatus, tervis ja ohutus, tervis, füüsiliselt terve, tervislik eluviis			
<b>Tunni teema taust:</b>	Saame teada, miks on oluline teha sporti ja õpime harjutusi, mida ise ja ka klassis järgi teha. Seda kõike teeme läbi mängu, kuhu õpilased võivad kutsuda ka oma vanemaid. Käime ka terviserajal.			

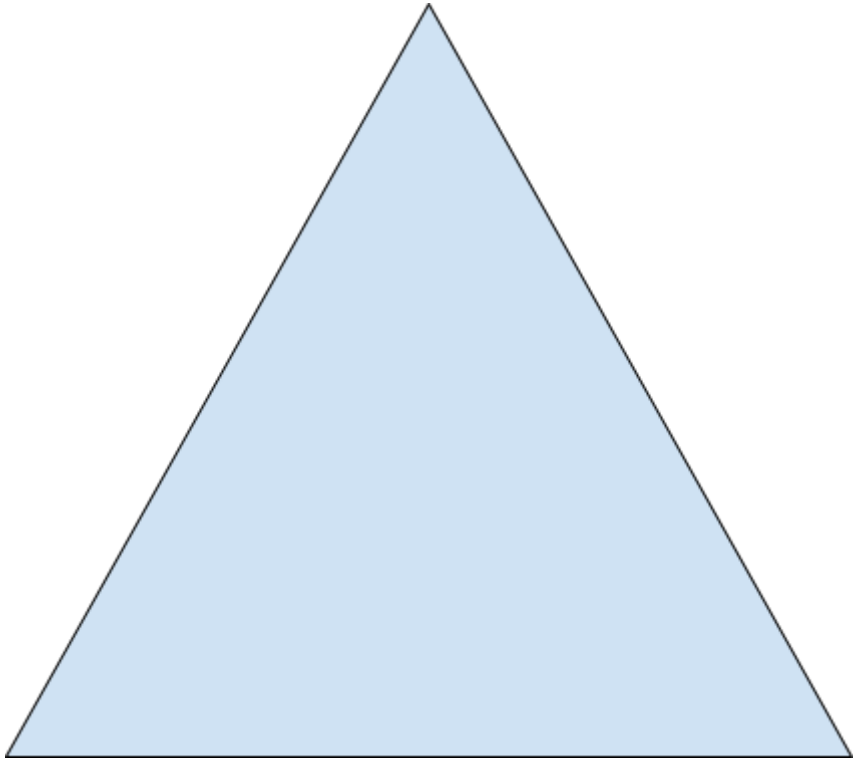
## VÕIMALIK TUNNIKAVA I kooliaste\*

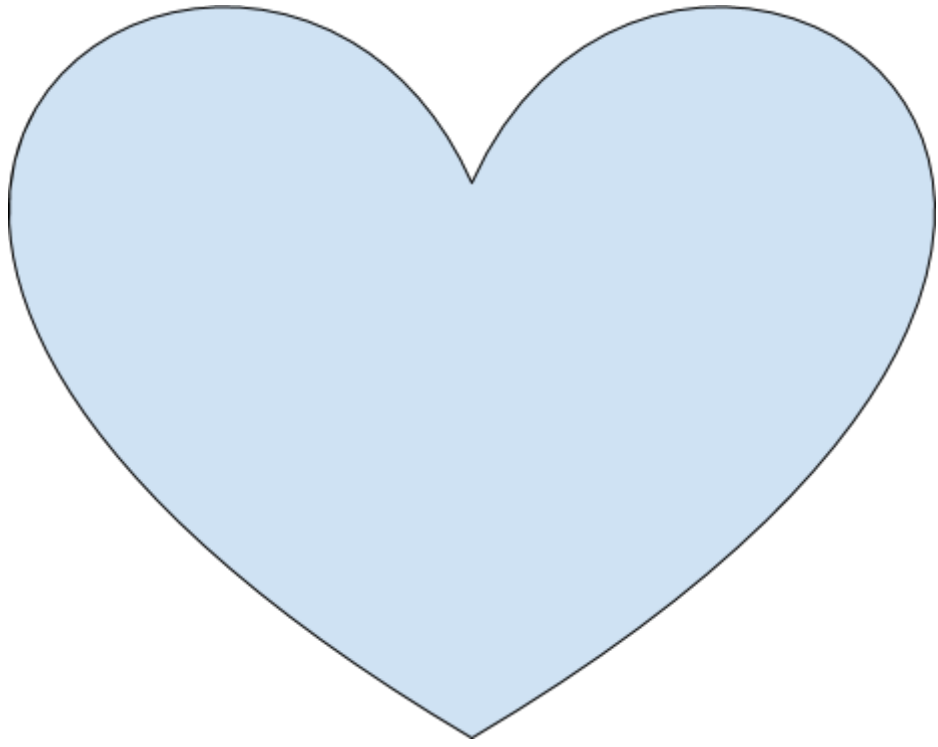
<b>Ettevalmistus</b> enne tundi	<p>Palun avage arvuti, projektor ja e-külalistunni Youtube'i link:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OET0DBj9qSA">https://www.youtube.com/watch?v=OET0DBj9qSA</a>          Logige võimalusel sisse Youtube'i keskkonda, et saaksite anda märku oma klassi liitumisest tunniga ja edastada õpilaste küsimusi.          Kontrollige kõlareid, et heli oleks kosta kogu klassiruumis.</p>
<b>Häälestus</b> <b>5 min</b> enne video vaatamist, eesmärgiga äratada õpilastes huvi teema vastu	<p>Palun selgitage tunni eesmärki ja vajadusel kirjutage eesmärk tahvlile. Selgitage õpilastele, mis tunnis toimuma hakkab ja miks võiksime leida viise, et rohkem liikuda.</p> <p><b>KUJUNDITE TANTS.</b> Et panna õpilased liikuma, näitab õpetaja õpilastele vaheldumisi erinevaid kujundeid (vt kujundite lehed printimiseks on allpool). Iga kujund sümboliseerib erinevat liigutust. Õpilased teevad liigutusi kaasa ja koostöös sünnib kujundite tants. Harjutuse järel küsib õpetaja õpilastel, kuidas te ennast peale tantsu tunnete.</p> <p>  - puusaringid            - kükita   - tõsta põlvi            - õlgaderaputus         </p> <p><b>KÜSIMUSED-VASTUSED JA ÕPILASED VASTAVAD FÜÜSILISE LIIGUTUSTEGA.</b> JAH - sirutus kikärvukil, käed üleval; EI - kükitades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kas Sa liigud õues iga päev?</li> </ul>

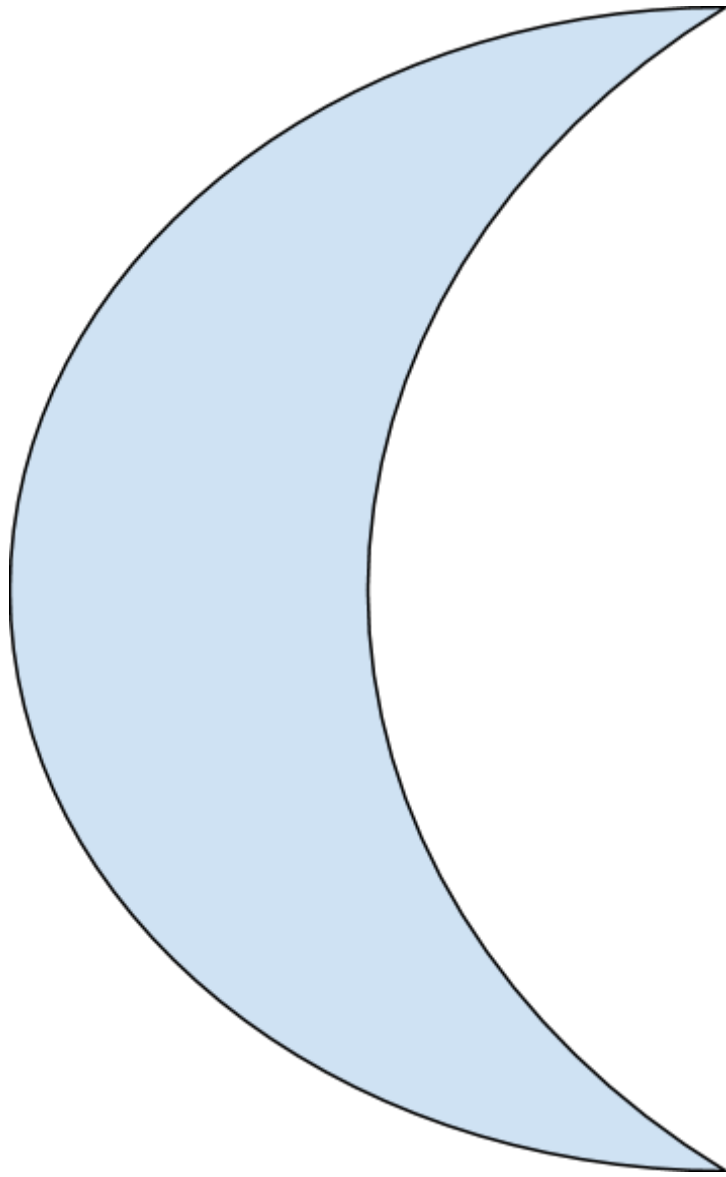
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kas sa oled mõnel terviserajal käinud?</li> <li>• Kas Sa tahaksid rohkem liikuda?</li> <li>• Kas Sa saad koolis ennast piisavalt liigutada?</li> </ul> <p><b>VIDEO VAATAMISE ÜLESANNE.</b> Õpetaja palub õpilastel vlogis jälgida ja meelde jätta liikumise ülesandeid, sest hiljem kasutatakse ülesandeid BINGO mängu tegemiseks.</p>
<b>Külalisõpetaja vlogi vaatamine</b> <b>15 min</b>	<p>Kui õpilastel tekib küsimusi külalisõpetajale liikumisharjumuste kujundamise kohta, siis õpetaja edastab küsimused Youtube'i vestlusaknasse, soovitavalt alljärgneval kujul, et külalisõpetaja saaks vastates õpilase poole pöörduda: <i>Aliine 5. klass, Kurtna Kool: Kuidas ennast motiveerida õue minema kui õues sajab vihma?</i></p> <p>Külalisõpetaja vastab kõigile küsimustele Facebooki postituse kaudu 100 e-külalistunni grupis.</p>
<b>Õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus</b> <b>20 min</b>	<p><b>VIDEO VAATAMISE ÜLESANDE KOKKUVÕTE.</b> Võimalikud aruteluküsimused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuidas vlog meeldis, mis meeldis, ei meeldinud, tekitas küsimusi?</li> <li>• Milliseid harjutusi külalisõpetaja oma lastega liikumiseks tegi?</li> </ul> <p><b>VARIANT 1: LIIKUMISE BINGO JOONISTAMINE.</b> Õpetaja annab õpilastele ülesande joonistada oma perele / klassile (koolis, vahetunnis) liikumise bingo (vt tööleht allpool). Selleks on vaja joonistada ja /või kirjutada igasse ruutu üks harjutus või liikumise idee.</p> <p><b>VARIANT 2: POSTER.</b> Alternatiivina võivad õpilased joonistada postri ideedega, mida oma perega või klassis (või koolis või vahetunnis) koos teha. Õpilased esitlevad oma postrit vanematele või klassikaaslastele ja panevad postrid klassi seinale üles.</p>
<b>Õpitu kinnistamine</b> <b>5 min</b>	<p><b>KÜSIMUSED-VASTUSED JA ÕPILASED VASTAVAD FÜÜSILISE LIIGUTUSTEGA.</b> JAH - sirutus kikärvukil, käed üleval; EI - kükitades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kas sa said teada midagi uut? Õpetaja küsib pisteliselt õpilastelt, mis neile meelde jäi.</li> <li>• Kas sa said hea uue idee, mida sooviksid kindlasti proovida? Õpetaja küsib pisteliselt õpilastelt, milliseid harjutusi või ideid nad sooviksid proovida.</li> </ul>
<i>Soovi korral tagasiside õpilastelt</i>	<p><i>Soovi korral: laske tunni lõpus õpilastel anda pöidla- või käemärkide abil tagasisidet (näiteks 3 käemärki: käsi all – ei meeldinud, käsi õla kõrgusel – meeldis keskmiselt, käsi üleval – meeldis väga) järgmiste punktide kohta:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tunni teema: ei olnud huvitav/keskmiselt huvitav/väga huvitav</i></li> <li>• <i>Külalisõpetaja vlog: ei meeldinud/meeldis keskmiselt/väga meeldis</i></li> <li>• <i>Tunni tegevused: ei osalenud/osalesin mõnes tegevuses/osalesin kõiges</i></li> </ul>
<i>Lisamaterjal</i>	<p>Üks võimalus väljas liikumist harjutada on külastada koos Terviseradasid, mis asuvad üle kogu Eesti <a href="http://terviserajad.ee/rajad/">http://terviserajad.ee/rajad/</a> Terviseradade videoõppest leiate ideid, kuidas õigesti liikuda ja toituda, näiteks jooksmise või orienteerumise ABC: <a href="http://terviserajad.ee/videoope/">http://terviserajad.ee/videoope/</a></p>

\* Tunnikava on loodud selleks, et pakkuda õpetajatele välja erinevaid variante õpilaste aktiivseks kaasamiseks tunni teemasse. Tunnikavas on meetodite osas tihti välja pakutud valikuvariante ja õpetaja teeb ise otsuse, millist meetodit kasutada. Tunnikava ei pea tingimata kasutama.









# BINGO
