



ÜLDINFO

Tunni teema:	#032 Kuidas jõuda eesmärkideni tippspordi näitel?			
Külalisõpetaja:	Anna Maria Orel, vasaraheitja			
Õpilased:	4.-6. klass			
Tunni õpieesmärk:	Õpilased teavad kuidas seada oma liikumisharjumustele või sportlikele püüdlustele eesmärgid.			
45 minutise tunni ülesehitus:	5 min häälestus tunniks	15 min vlog külalisõpetajaga	20 min õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus	5 min õpitu kinnistamine
Tunni ettevalmistus õpetajatele:	Arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor. Õpetajal on võimalus kasutada tahvliit. Vaja läheb kas välja printitud töölehte (vt tunnikava lõpus) või õpilastel vihikut, vihiku kasutamise korral kuvada töölehe küsimused tahvliit, projektori kaudu seinal vms moel, et õpilased saaksid iseseisvalt tegutseda. Külalisõpetajale küsimuste esitamiseks on hea jagada õpilastele väikesed paberid, mida neil on hiljem mugav oma küsimusega õpetajale tagasi saata.			
Seos riikliku õppekavaga:	Võtmesõnad: kehaline kasvatus, tervis, füüsiliselt terve, tervislik eluviis, eesmärkide seadmine, sport			
Tunni teema taust:	Vasaraheite Eesti rekordi omanik ja Noored Olümpiale stipendiaat, vasaraheitja Anna Maria Orel, jagab oma lugu tippspordini jõudmisest. Sealhulgas sellest, kuidas tema endale eesmärgid seab ja kuidas leidis endale sobiva spordiala.			

VÕIMALIK TUNNIKAVA II kooliaste*

Ettevalmistus enne tundi	Palun avage arvuti, projektor ja e-külalistunni Youtube'i link: https://www.youtube.com/watch?v=D-OwbkAeOds 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.
Häälestus 5 min enne video vaatamist, eesmärgiga äratada õpilastes huvi teema vastu	Palun selgitage tunni eesmärki ja vajadusel kirjutage eesmärk tahvliile. Selgitage õpilastele, mis tunnis toimuma hakkab, kes on külalisõpetaja ja miks võiksime eesmärkideni jõudmisest rääkida. ARUTELU: Võimalikud aruteluküsimused: <ul style="list-style-type: none">• Milliseid sportlasi sa tead?• Milliseid spordialasid sa harrastad?• Milliseid Eesti spordi rekordeid sa tead? (meeste vasaraheite rekordit hoiab Jüri Tamm) Õpilastega koos võib vaadata lühikest videot sellest, kuidas Anna Maria Orel vasarat heidab: http://stalkture.com/m/1639126232380879884_196358742/ KÜSIMUSED-VASTUSED JA ÕPILASED VASTAVAD FÜÜSILISE LIIGUTUSTEGA. JAH - sirutus kikärvukil, käed üleval; EI - kükitades. Õpetaja võib pisteliselt lisaks küsida, mis õpilased just selliselt vastasid: <ul style="list-style-type: none">• Kas sa liigud õues iga päev nii pikalt kui tahaksid?• Kas sa tahaksid rohkem liikuda?• Kas sa saad koolis ennast piisavalt liigutada?• Kas sul on oma lemmikspordiala, mida sa jälgid või ise tegutsed?• Kas keegi teist tahab saada sportlaseks või Olümpiavõitjaks? Õpetaja võib lisada oma klassi liikumisharjumused/spordialad/trennid ka siia koos teiste õpilastega üle Eesti: https://answergarden.ch/581677

	VIDEO VAATAMISE ÜLESANNE. Õpetaja palub õpilastel vlogis jälgida ja meelde jätta, kuidas külalisõpetaja tippsaavutusteni jõudis.
Külalisõpetaja vlogi vaatamine 15 min	Kui õpilastel tekib küsimusi külalisõpetajale liikumisharjumuste kujundamise või eesmärkide seadmise kohta, siis õpetaja edastab küsimused Youtube'i vestlusaknasse, soovitatavalt 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> Külalisõpetaja vastab kõigile küsimustele Facebooki postituse kaudu 100 e-külastunni grupis.
Õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus 25 min	VIDEO VAATAMISE ÜLESANDE KOKKUVÕTE: Võimalikud aruteluküsimused: <ul style="list-style-type: none"> • Kuidas vlog meeldis, mis meeldis, ei meeldinud, tekitas küsimusi? • Kuidas külalisõpetaja jõudis tipptulemusteni? Õpetajale kokkuvõtte sõnumitest: <ul style="list-style-type: none"> ○ tee trenni - proovi igasuguseid asju, võid avastada väga üllatavaid asju, milles hea oled ○ unista suurelt - kuhu tahad välja jõuda, leia endale iidolid ○ sea eesmärgid - näiteks igal aastal sea endale väiksemaid eesmärgid, mis on kooskõlas su oskuste ja enesekindlusega. <p>VARIANT 1: LIIKUMISE BINGO JOONISTAMINE. Olenemata sellest, kas õpilased soovivad jõuda tipptulemusteni või olla lihtsalt füüsiliselt terved on vaja liikuda. Selleks on vaja seada eesmärgid ja BINGO mäng aitab eesmärgid seada.</p> <p>Õpetaja annab õpilastele ülesande joonistada ja/või kirjutada endale liikumise ja treeningute BINGO (vt tööleht allpool). Selleks on vaja joonistada ja /või kirjutada igasse ruutu üks trenn, harjutus või liikumise idee.</p> <p>Õpilased võivad ise otsustada, millise aja jooksul nad BINGO ära teevad, see võib olla üks päev, üks nädal või üks kuu.</p> <p>VARIANT 2: POSTER. Alternatiivina võivad õpilased joonistada postri ideedega, milliseid trenne, harjutusi või liikumise ideid teha. Õpilased esitlevad oma postrit ja panevad postrid klassi seinale üles.</p>
Õpitu kinnistamine 5 min	KÜSIMUSED-VASTUSED JA ÕPILASED VASTAVAD FÜÜSILISE LIIGUTUSTEGA. JAH - sirutus kikärvukil, käed üleval; EI - kükitades. Õpetaja küsib pisteliselt õpilastelt, mis neile meelde jäi. <ul style="list-style-type: none"> • Kas sa said teada midagi uut? • Kas sa said hea uue idee, mida sooviksid kindlasti proovida? • Kas minust võiks saada sportlane?
<i>Soovi korral tagasiside õpilastelt</i>	<i>Soovi korral: laske tunni lõpus õpilastel anda põidla- või käemärkide abil tagasisidet (näiteks 3 käemärki: käsi all – ei meeldinud, käsi õla kõrgusel – meeldis keskmiselt, käsi üleval – meeldis väga) järgmiste punktide kohta:</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tunni teema: ei olnud huvitav/keskmiselt huvitav/väga huvitav</i> • <i>Külalisõpetaja vlog: ei meeldinud/meeldis keskmiselt/väga meeldis</i> • <i>Tunni tegevused: ei osalenud/osalesin mõnes tegevuses/osalesin kõiges</i>
<i>Lisamaterjal</i>	<i>Soovitame õpilastele mainida Noored Olümpiale algatusest, mis toetab noori olümpia eesmärgiga sportlasi. Lisainfot saab Noored Olümpiale Facebooki lehelt: https://www.facebook.com/nooredolympiale/. Võib-olla on klassis neid õpilasi, kes on huvitatud ka tulevikus stipendiumile kandideerimisest: http://www.nooredolumpiale.ee/</i>

* 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
