



ÜLDINFO

Tunni teema:	#034 Kuidas kujundada endale tervislikke spordiharjumusi?			
Külalisõpetaja:	Liis-Grete Arro, triatleet			
Õpilased:	10.-12. klass			
Tunni õpieesmärk:	Õpilased on saanud teadlikumaks sportlike eluviiside olulisusest, on loonud seose oma tulevikuideaaliga sportliku eluviisi osas ning on teinud reaalse sammu eelduse loomisel sinna jõudmiseks.			
45 minutise tunni ülesehitus:	5 min häälestus tunniks	20 min külalisõpetaja vlog	15 min õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus	5 min õpitu kinnistamine
Tunni ettevalmistus õpetajatele:	Arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor. Õpetajal on võimalus kasutada tahvlit. Vaja läheb kas välja printitud töölehte (vt tunnikava lõpus) või õpilastel vihikut, vihiku kasutamise korral kuvada töölehe küsimused tahvil, 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: <ul style="list-style-type: none"> • enesemääratluspädevus • õpipädevus • väärtuspädevus • tervis ja ohutus • inimeseõpetus • kehaline kasvatus • kehalised võimed ja liikumisoskused 			
Tunni teema taust:	Inimkeha on üles ehitatud nii, et selle heas korras hoidmiseks vajab see liikumist ja hoolt. Tänapäeva elu, kus inimese keskmine füüsiline aktiivsus on madalaim kogu inimkonna ajaloo jooksul ja kehalist aktiivsust kujutavaid tegevusi tuleb teadlikult päevasesse toimetamise planeerida, on oluline juba varasest east teadvustada oma füüsilise eest hoolitsemise vajadust, et see kujuneks elukestvaks hoiakuks ja loomulikuks osaks meie päevast. Seeläbi saame elada kvaliteetsemat elu ja pikendada täisväärtuslikult elatud aastaid, sest keskmine eeldatav eluiga kasvab ja tõenäoliselt elavad õpilased palju kauem kui nende vanemad või vanavanemad. Käesolevas tunnis räägimegi, kuidas ennast ise tervena hoida ning kuidas häid harjumusi kujundada.			

VÕIMALIK TUNNIKAVA IV kooliaste*

Ettevalmistus enne tundi	Palun avage arvuti, projektor ja e-külalistunni Youtube'i link: 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 tahvlile. Selgitage õpilastele, mis tunnis toimuma hakkab ja miks sportlik eluviis just nende jaoks oluline on. 5 min - ARUTELU Millised on Sinu sportlikud harjumused praegu: <ul style="list-style-type: none"> • millega tegeled • kui tihti • kui pikalt • mis eesmärgil. Õpilased jagavad seda infot oma jaga pinginaabriga ning siis lähimates nelikutes; klassiga jagada, kas leidus mingi ühine joon nende grupis.

Vlogi vaatamine 20 min	KÜSIMUSTE ESITAMINE KÜLALISÕPETAJALE. Eesmärk on anda igale õpilasele võimalus oma küsimuse sõnastamiseks. Õpetaja jagab õpilastele paberid ja palub kõigil õpilastel esitada ühe küsimuse teemal: mida soovite teada sportlike harjumuste kujundamise kohta? Õpetaja valib välja ja kirjutab Youtube'i vestlusaknasse õpilastelt kaks küsimust, soovitavalt alljärgneval kujul, et külalisõpetaja saaks vastates õpilase poole pöörduda: <i>Karl 11. klass, Viimsi Keskkool: Mis motiveerib sind trenni minema, kui üldse ei viitsi?</i> Külalisõpetaja vastab küsimustele kirjalikult vestlusaknas.
Õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus 15 min	PAARISTÖÖ: KUJUTLUSHARJUTUS (KULDHOBUNE) Üks õpilane küsib töölehel (vt tööleht tunnikava lõpus) või muul moel õpilastele nähtavalt kuvatud küsimusi ning märgib üles oma pinginaabri vastused. Küsija ei sega vastajale vahele ega anna vastuste kohta hinnanguid, tema ülesanne on esitada küsimusi ja panna oluline info kirja. Küsija loeb paarilise vastused ette kirjapandud märkmete põhjal ja kingib selle oma paarilisele. Seejärel vahetavad õpilased rollid.
Õpitu kinnistamine 5 min	Iga õpilane mõtleb oma kujutlusharjutuse sisendi põhjal, mis on tema järgmine konkreetne samm oma unistatud olukorra poole ja paneb selle kirja lehele, mis ta kingiks sai. Seejärel saavad pinginaabrid jagada oma järgmisi samme üksteisega.
Võimalikud jätkutegevused	<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> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tunni teema: ei olnud huvitav/keskmiselt huvitav/väga huvitav</i> • <i>Külalisõpetaja video: ei meeldinud/meeldis keskmiselt/väga meeldis</i> • <i>Ülesanded/tegevused: ei osalenud/osalesin mõnes tegevuses/osalesin kõiges</i>
Lisamaterjalid	Üks võimalus väljas liikumist harjutada on külastada koos Terviseradasid, mis asuvad üle kogu Eesti http://terviserajad.ee/rajad/ Terviseradade videoõppest leiata ideid, kuidas õigesti liikuda ja toituda, näiteks jooksmise või orienteerumise ABC: http://terviserajad.ee/videoope/ Kuidas seada endale eesmärk ja kujundada sellest harjumus (TED talk, inglise keeles): https://www.ted.com/talks/matt_cutts_try_something_new_for_30_days

* 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.

Tööleht

Õpilase nimi:

Tunni eesmärgiks on mõtestada sportlike harjumuste olulisust ja seost iga õpilase eluga tulevikus.

ÜLESANNE - KUJUTLUSHARJUTUS “Minu unistus oma lemmikspordialast”

Küsi oma pinginaabrilt allolevaid küsimusi ja märgi üles kõik oluline ja väärtuslik tema vastustes. Sinu roll on küsida ilma oma paarilisele vahele segamata ja kommenteerimata.

Häälestus (loe ette oma pinginaabrile enne küsimuste esitamist).

Kujutle ennast tulevikus tegelemas oma meelisspordialaga. See võib olla midagi, millega sa juba tegeled või tahaksid tulevikus tegeleda. Kujutle seda hetke, kus parajasti tegeled selle spordialaga.

Küsimused

Kirjelda võimalikult täpselt (võid seda teha ka silmad kinni, kui see aitab sul kergemini ette kujutada):

- Kus sa selle spordialaga tegeled?
- Kellega koos sa spordid?
- Kuidas sa ennast tunnend sportides? Kuidas sa tunnend ennast pärast sportimist?
- Kui tihti sa selle spordialaga tegeled?
- Kuhu sa oled jõudnud või mida oled saavutanud selle spordialaga tegeledes? Mida sa tänu sellele oskad või suudad?
- Kes Sind inspireerib selle spordialaga tegelema?
- Keda Sina inspireerid selle spordialaga tegeledes?