

<p>Isiklik treeningkava</p> <p>Õpilased sõnastavad enda jaoks eesmärgid ning mõtleavad argumendi mudeli abil sammudele, mida peaksid sihtide saavutamise jaoks astuma.</p>	<p>Õppeaine: kehaline kasvatus</p>
<p>Kooliaste: II kooliaste, III kooliaste, gümnaasium</p>	<p>Kestus: 45 minutit</p>
<p>Tunni eesmärgid</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Õpilane analüüsib isiklike liikumis- ja toitumisharjumusi. 2) Õpilane mõtestab erinevate tegevuste mõju tema heaolu jaoks. 3) Õpilane kasutab argumenteerimisoskust, et planeerida enda tulevaseid tegevusi. 	
<p>Tunni ettevalmistus</p> <p>Õpetaja tutvub argumendi mudeli kirjeldusega Eesti Väitlusseltsi õppematerjalide lehel. Õpetaja võib valmistada ette käsilehe, millele õpilased oma treeningkava loovad.</p>	
<p>Tunni kirjeldus</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Õpetaja palub õpilastel selgitada, mida tähendab nende arvates mõiste <i>treeningkava</i>. Õpetaja kommenteerib klassist kuulnud vastuseid. 2. Õpetaja selgitab õpilastele ülesannet, milleks on luua isiklik treeningkava. See peab sisaldama tegevusi vähemalt järgmise kolme teema jaoks: <ol style="list-style-type: none"> a. füüsiline aktiivsus ja heaolu; b. vaimne heaolu; c. toitumine. 3. Treeningkava luues peaksid õpilased lähtuma argumendi mudelist: <ol style="list-style-type: none"> a. väide – tegevuse lühike kirjeldus ja selle eesmärk; b. seletus – miks on valitud just selline tegevus ja/või tihedus; kuidas see eesmärki saavutada aitab; c. tõestus – allikas, mis kinnitab, et eelpool väidetut on tõene; d. järeldus – tegevuse olulisus, mõtte kokkuvõte. 4. Õpilased esitavad oma kavasid paarilisele. 5. Õpilased tagasisidestavad kaaslase mõtteid. Üheskoos valitakse üks tegevus, mida teistele esitatakse. 6. Õpilased ja õpetaja kuulavad esitatud mõtteid. 7. Kuuldud tegevuste põhjal valib õpetaja ühe tegevuse, mida õpilased tunni lõpus päriselt läbi viivad. Sedasi luuakse seos plaanide ja reaalse käitumise vahel. Tegevus võiks olla seotud füüsilise liikumisega ning võtab kokku tunni teema. 	

Hindamine

Tunni lõpus antud vastuste põhjal saab soovi korral õpilasi hinnata või tunnustada aktiivsemalt osalenud õpilasi. Soovi korral võib õpetaja paluda, et kõik õpilased enda treeningkavad esitaksid, ning neid tagasisidestada ja hinnata.

