TEEMA 2: Igapäevane 5-minutiline harjutamine

Õppetund 2.1

- Minu 5-minutilised harjutuskorrad:
    1.
    2.
    3.
    4.
    5.

- Proovi viiel erineval päeval need kõik läbi ja siis pane siia kirja, milline variant toimis kõige paremini (harjutasid, midagi arenes, tunne jäi hea).

- Kas 5 minutit tundub piisavalt lühike aeg, et alustada isegi siis, kui sa ei tunne end motiveerituna? Kui 5 min tundub pisut palju, siis alusta näiteks kahest minutist. Kui muudad harjutamist lühemaks, pane siia see kirja.

- Pane siia kirja veel alternatiive, milliseid 5 min harjutuskavade ideid sul harjutamise ajal veel tekkis.

-
-
-
-
-

Õppetund 2.2

- Kuhu seadistan oma harjutusnurga?

- Mis seal peab olema alati olemas (tool, statiiv, noodipult, jalapink)?

- Mida saan veel teha, et harjutamisega alustamine võtaks alla 30 sekundi (või veel vähem)?

- Joonista soovi korral siia enda ettekujutus heast harjutusnurgast.

- Mis tunne oli harjutada oma loodud harjutusnurgas?

Õppetund 2.3

- Milliseid nippe kasutad, et oleks meeles kõigil seitsmel päeval harjutada?

- Millise väikese preemia endale mõtlesin?

- Kelle kutsun endaga väljakutses osalema?

- Kirjuta sõnadega välja: Mina, …… , olen harjutaja. Harjutan igal järgneval seitsmel päeval ja alustan juba täna.

- Kuidas tundsin ennast enne ja pärast harjutamist (10-palli skaalal)
    1. Päev:___
    2. Päev:___
    3. Päev:___
    4. Päev:___
    5. Päev:___
    6. Päev:___
    7. päev:___

Õppetund 2.4

Tööleht:

- Katsetatud aeg 1_____ – Mitu päeva tegin? ___ kuidas sobis? Kas oli takistusi?

- Katsetatud aeg 2_____ – Mitu päeva tegin? ___ kuidas sobis? Kas oli takistusi?

- Katsetatud aeg 3_____ – Mitu päeva tegin? ___ kuidas sobis? Kas oli takistusi?

- Kas sa märkasid erinevust oma keskendumises ja energias erinevatel aegadel harjutades? Mida tähele panid?

- Millise aja valid regulaarselt harjutamiseks (kui on selgelt näha, et üks aegadest toimis paremini)?

Õppetund 2.5

Tabel 6 päeva jaoks:

1. **Päev**
- Kas alustasin? (jah/ei)
- Planeeritud aeg: ___ min
- Tegelikult harjutasin: ___ min
- Kui tegin üle 5 min, kas see tuli lihtsalt?
- Üks mõte või tähelepanek päevast

2. **Päev**
- Kas alustasin? (jah/ei)
- Planeeritud aeg: ___ min
- Tegelikult harjutasin: ___ min
- Kui tegin üle 5 min, kas see tuli lihtsalt?
- Üks mõte või tähelepanek päevast

3. **Päev**
- Kas alustasin? (jah/ei)
- Planeeritud aeg: ___ min
- Tegelikult harjutasin: ___ min
- Kui tegin üle 5 min, kas see tuli lihtsalt?
- Üks mõte või tähelepanek päevast

4. **Päev**
- Kas alustasin? (jah/ei)
- Planeeritud aeg: ___ min
- Tegelikult harjutasin: ___ min
- Kui tegin üle 5 min, kas see tuli lihtsalt?
- Üks mõte või tähelepanek päevast

5. **Päev**

- Kas alustasin? (jah/ei)
- Planeeritud aeg: ___ min
- Tegelikult harjutasin: ___ min
- Kui tegin üle 5 min, kas see tuli lihtsalt?
- Üks mõte või tähelepanek päevast

6. **Päev**

- Kas alustasin? (jah/ei)
- Planeeritud aeg: ___ min
- Tegelikult harjutasin: ___ min
- Kui tegin üle 5 min, kas see tuli lihtsalt?
- Üks mõte või tähelepanek päevast

- Mis takistas sul kauem mängimast, kui sa alguses 5 minutit harjutasid?
- Mis tunded selle 5 minuti eesmärgiga üldiselt on tekkinud?