

VALIKAINED

„KEHALISED VÕIMED JA LIKUMISOSKUSED”

„LIKUMINE VÄLISTINGIMUSTES”

gümnaasiumis

„Kehalised võimed ja liikumisoskused”

35 tundi



Õppe-ja kasvatusesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

1. mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning liikumisoskuste osa selle saavutamises;
2. täiustab oma olemasolevaid liikumisoskusi, omandab uusi teadmisi ja oskusi tervist ning töövõimet parandava liikumise ohutuks harrastamiseks;
3. analüüsib oma kehalise võimekuse taset ja kasutab liikumist/sportimist teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks;
4. arendab koostööoskusi kaaslastega.



Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

Õppesisu	Õpitulemused	Õppetegevus	Hindamine (viis ja vahendid)	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
<p>Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks. 4 tundi</p> <p>1. Kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise põhiprintsiibid ja meetodid, treeningu ülesehitus.</p> <p>2. Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaani koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine.</p>	<p>1) omab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ja tunneb nende arendamise võimalusi;</p> <p>2) analüüsib oma kehalise töövõime ja motoorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;</p> <p>3) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;</p>	<p>1. Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest antakse praktilise harjutamise käigus.</p> <p>2. Tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine.</p>	<p>Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine. Loominguliste tööde täitmine.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p> <p>Loominguliste tööde täitmine.</p>

<p>Kehaliste võimete arendamine. 10 tundi Erinevate kehaliste võimete (aerobne vastupidavus, lihasjõud, painduvus, kiirus, osavus/koordinatsioon) arendamise võimalused (jõusaalitreening, aeroobika, <i>stretching</i> jms) ja harjutamise meetoodika.</p>	<p>1) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul; 2) parandab kehalise kasvatusetundides omandatud motoorseid oskusi, õpib süvendatult sooritama ühte uut kehalist tegevust/liikumisviisi;</p>	<p>1. Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine liigutusoskuste õppimiseks ja kehaliste võimete arendamiseks. 2. Treeningplaani koostamine, treeningpäeviku pidamine, tantsukavade loomine.</p>	<p>Praktilised ülesanded</p>	<p>Väärtused ja kõlblus. Teabekeskonnad Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>
<p>Motoorsete oskuste arendamine. 10 tundi Kehalise kasvatusetunde kohustuslike kursuste raames õpitud spordialade/liikumiseviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kahte erinevat spordiala.</p>	<p>1) osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatusetunde.</p>	<p>1. Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine liigutusoskuste õppimiseks ja kehaliste võimete arendamiseks.</p>	<p>Praktilised ülesanded</p>	<p>Väärtused ja kõlblus. Teabekeskonnad Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>
<p>Liikumine ja tervis. 5 tundi Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel. Enesekontrollitested (vastupidavuse, jõu- ja painduvuse testid) ja enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine.</p>	<p>1) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul; 2) analüüsib oma kehalise töövõime ja motoorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;</p>	<p>1. Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamine, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analüüs.</p>	<p>Praktilised ülesanded</p>	<p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>

Lihashooldus. Esmaabi.				
Osalemise spordiüritustel 6 tundi Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine, tantsukavade loomine. Osalemise spordiüritustel.	1) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul; 2) tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine.	1. Osalemise spordiüritustel.	Praktilised ülesanded	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.



Hindamine

Hindamiskriteeriumid

Teema	Hindamiskriteeriumid
Referaatide täitmine. Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest.	Arvestatud
Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamine, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analüüs.	Arvestatud
Osalemise spordiüritustel	Arvestatud

„Liikumine välistingimustes

35 tundi



Õppe- ja kasvatusesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

1. mõistab väljas liikumise tähtsust ja selle soodsat mõju tervisele;
2. omandab uusi teadmisi ja oskusi väljas liikumise ohutuks harrastamiseks;
3. rakendab väljas liikumist oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks, organismi karastamiseks;
4. kinnistab koostööoskusi kaaslastega ja arusaamu keskkonda säästvast liikumisest/sportimisest.



Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

Õppesisu	Õpitulemused	Õppetegevus	Hindamine (viis ja vahendid)	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
<p>Teadmised väljas liikumise harrastamiseks. 4 tundi Väljas liikumise mõju organismile; soovitud liikumisviisi valikuks (sh varustuse valik) ja harrastamiseks. Isikliku tervistava liikumisharrastuse kavandamine – lihtsamate treeningplaanide koostamine (eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside planeerimine).</p>	<p>1) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana; 2) analüüsib väljas liikumise organismi karastavat/tervist tugevdavat, töövõimet tõstvat ja taastavat mõju; seab eesmärgid, pakub vahendeid ja võimalusi väljas liikumise rakendamiseks enda tervise kindlustamiseks ja kehalise aktiivsuse tõstmiseks;</p>	<p>1. Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest antakse praktilise harjutamise käigus. 2. Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest antakse praktilise harjutamise käigus.</p>	<p>Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine. Loominguliste tööde täitmine.</p>	<p>Tervis ja ohutus Kultuuriline identiteet. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Loominguliste tööde täitmine.</p>
<p>Väljas liikumiseks kasutatavad liikumisviisid/spordialad, nende tehnika ja harjutamise meetodika. 15 tundi Liikumisviisid – kõnd, jooks; orienteerumine, suusatamine; uisutamine; treening terviserajal.</p>	<p>1) parandab kehalise kasvatuselise kohustuslike kursuste raames omandatud (väljas liikumiseks kasutatavaid) motoorseid oskusi, õpib sooritama ühte uut väljas liikumise viisi; 2) osaleb aktiivselt tundides; leiab endale sobiva</p>	<p>1. Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine. 2. Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine.</p>	<p>Praktilised ülesanded</p>	<p>Väärtused ja kõlblus. Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>

	väljas liikumise viisi ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatus tunde;			
Väljas liikumine ja tervis. 10 tundi Ohutus- ja hügieeninõuded. Enesekontrollitised (UKK 2 km käimise test, Cooperi test, kasutades erinevaid liikumisviise jms); enesekontrollivahendite (sammuloendur, pulsitester jms) kasutamine. Esmaabi.	1) kinnistab väljas liikumise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda väljas esineda võivate õnnetusjuhtumite (traumad, külmumine jms) puhul; 2) spordialade õppimisel / kehalise treeningu ajal teeb koostööd kaaslastega, selle käigus abistab, julgustab ja juhendab neid;	Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamine, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analüüs.	Praktilised ülesanded	Väärtused ja kõlblus. Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
Osalemine spordiüritustel 6 tundi Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine. Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine. Osalemine spordiüritustel	1) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul; 2) tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine.	1. Osalemine spordiüritustel	Praktilised ülesanded	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.



Hindamine

Hindamiskriteeriumid

Teema	Hindamiskriteeriumid
Referaatide täitmine. Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest.	Arvestatud

Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamine, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analüüs.	Arvestatud
Osalemine spordiüritustel	Arvestatud