

MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing “Ülestõusmine”



Narva Õigeusu Gümnaasium

LIIKUMINE VÄLISTINGIMUSTES
gümnaasiumis

VALIKAINE

Kinnitatud
MTÜ Õigeusu Hariduse Ühingu „Ülestõusmine”
juhatuse otsusega 03.07.2023

Narva 2023



LIIKUMINE VÄLISTINGIMUSTES

VALIKAINED

SISUKORD

LIIKUMINE VÄLISTINGIMUSTES	2
Õppe- ja kasvatuseesmärgid	2
Hindamine.....	2
Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused.....	2



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.



Hindamine

Hindamiskriteeriumid

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

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, jook; 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.