

KEHALISE KASVATUSE 6.kursus (12.klass)

„Kehalised võimed ja liikumisoskused”

3.1 Õppe-ja kasvatuseesmärgid

kursusega 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.

3.2. 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 (treeningplaanide 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 mootorsete 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.</p> <p>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</p> <p>Erinevate kehaliste võimete (aeroobne vastupidavus, lihasjõud, painduvus, kiirus, osavus/koordinatsioon) arendamise võimalused (jõusaalitreening, aeroobika, <i>stretching</i> jms) ja harjutamise meetodid.</p>	<p>kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul, parandab kehalise kasvatuse tundides omandatud mootorseid oskusi, õpib süvendatult sooritama ühte uut kehalist tegevust/liikumiskiisi;</p>	<p>Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine liigutusoskuste õppimiseks ja kehaliste võimete arendamiseks.</p> <p>Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine, tantsukavade loomine.</p>	<p>Praktilised ülesanded</p>	<p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>

<p>Motoorsete oskuste arendamine. 10 tundi Kehalise kasvatuskursuste raames õpitud spordialade/liikumisviiside 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 kasvatus tunde.</p>	<p>1. Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine liigutusoskuste õppimiseks ja kehaliste võimete arendamiseks.</p>	<p>Praktilised ülesanded</p>	<p>Väärtused ja kõlblus. Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>
<p>Liikumine ja tervis. 5 tundi Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel. Enesekontrollitised (vastupidavuse, jõu- ja painduvuse testid) ja enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi.</p>	<p>kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul; analüüsib oma kehalise töövõime ja mootorsete 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>
<p>Osalemine spordiüritustel 6 tundi Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine, tantsukavade loomine. Osalemine spordiüritustel.</p>	<p>1) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul; 2) tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine.</p>	<p>1. Osalemine spordiüritustel.</p>	<p>Praktilised ülesanded</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>

Hindamine

Kuupäev	Teema	Õpitulemus	Hindamise viis ja vahend
<p>September <u>oktoobril</u> November</p>	<p>Kehaliste võimete arendamine</p>	<p>kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul, parandab kehalise kasvatus tundides omandatud mootorseid oskusi, õpib süvendatult sooritama ühte uut kehalist tegevust/liikumisviisi;</p>	<p>Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine. Loominguliste tööde täitmine.</p>

Jaauar Veebruaril Märts, aprill	Motoorsete oskuste arendamine	osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatus tunde. kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise põhiprintsiibid ja meetodid, treeningu ülesehitus.	kehalise kasvatus kohustuslike kursuste raames õpitud spordialade/liikumisviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine, mängib sportmängu reeglite järgi;
Mai	Liikumine ja tervis.	kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul; analüüsib oma kehalise töövõime ja mootorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks; 3) kehalise treeningu kavandamine	- enesekontrollitesti (vastupidavuse, jõu- ja painduvuse testid); - enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine; - lihashooldus. Esmaabi;
		(treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine.	
Õppeasta jooksul	Osalemine spordiüritustel	1) teeb koostööd kaastlastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul; 2) tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine.	Osalemine spordiüritustel.

Hindamiskriteeriumid

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