

KEHALISE KASVATUSE AINEVALDKOND gümnaasiumiosas

Valikkursus kehalises kasvatuses

„Kehalised võimed ja liikumisoskused“

Alus: Vabariigi Valitsuse 6. jaanuari 2011. a
määrus nr 2 „Gümnaasiumi riiklik õppekava”

Lisa 7 (muudetud sõnastuses)

Kadrina Keskkooli kehalise kasvatuse
ainekava erisused võrreldes RÕK-iga

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Valikkursuse õpetamisega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise vormisoleku tähtsust 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 ning liigub/spordib teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks;
- 4) arendab koostööoskusi kaaslastega.

Kursuse lühikirjeldus

Kursusel keskendub õpilane oma kehalise vormisoleku ja kehalise töövõime arendamisele ning motoorsete oskuste täiustamisele. Omandatud teadmised ja oskused toetavad õpilase tervise ja töövõime arengut ning loovad aluse elukestvale liikumisharrastusele.

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) valdab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ning tunneb nende arendamise võimalusi;
- 2) analüüsib oma kehalise töövõime ja motoorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;
- 3) parandab kehalise kasvatuse tundides omandatud motoorseid oskusi ning õpib süvendatult sooritama üht uut kehalist tegevust/liikumiskiisi;
- 4) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;
- 5) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;
- 6) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 7) osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumiskiisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuse tunde.

Õppesisu

Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks. Kehalised võimed, nende mõju tervisele; kehaline võimekus kui tervise alus. Kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise printsiibid ning meetodid, treeningu ülesehitus. Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine.

Kehaliste võimete arendamine. Erinevate kehaliste võimete (aeroobse vastupidavuse, lihasjõu, painduvuse, kiiruse, osavuse/koordinatsiooni) arendamise võimalused (jõusaalitreening, aeroobika, *stretching* jms) ja harjutamise meetodika.

Motoorsete oskuste arendamine. Kehalise kasvatuse kohustuslikel kursustel õpitud spordialade ja liikumisviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine. Kooli valikul vähemalt kahe spordiala harrastamine.

Liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel. Enesekontrollikatsed (vastupidavus-, jõu- ja painduvuskatsed) ning enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi.

Osalemine spordiüritustel.

Füüsiline õpikeskkond

Tundide läbiviimiseks vastavalt ainekavale on vajalik inventar ja sisseseade nii koolis kui spordihoones (ujula, jõusaal). On olemas rõivistud ja pesemisruumid. Teooriatundideks kasutatakse nii isiklikke nutivahendeid kui kooli arvuti- ja multimeedia kabinetti.

Hindamise alused

Hindamine on arvestuslik.

Kursuse hinne kujuneb:

- 1) osalemisest iseseisvates treeningutes või ühistes tundides. Arvestuse saamiseks tuleb osaleda vähemalt 24 tunnis;
- 2) füüsilise võimekuse testi analüüsi tulemustest;
- 3) osalemisest kooli/ maakonna võistlustel;