

KEHALISE KASVATUSE AINEVALDKOND gümnaasiumiosas

Valikkursus kehalises kasvatuses

„Liikumine välistingimustes“

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

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, töövõime parandamiseks ning organismi karastamiseks;
- 4) kinnistab koostööoskusi kaaslastega ja arusaamu keskkonda säästvast liikumisest/sportimisest.

Kursuse lühikirjeldus

Kursus toetab õpilast elukestvaks liikumisharrastuseks vajalike teadmiste ja oskuste omandamisel, tervise tugevdamisel ja organismi karastamisel. Väljas (sh looduses) liikumine soodustab õpilase kehaliste võimete arengut, rekreatsiooni ja keskkonnateadlikku käitumist.

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) analüüsib väljas liikumise organismi karastavat, tervist tugevdavat, töövõimet parandavat ja taastavat mõju; seab eesmärgid, pakub vahendeid ja võimalusi väljas liikumiseks, et tugevdada enda tervist ning suurendada kehalist aktiivsust;
- 2) parandab kehalise kasvatuse kohustuslikel kursustel omandatud (väljas liikumiseks kasutatavaid) motoorseid oskusi, õpib sooritama ühte uut väljas liikumise viisi;
- 3) kinnistab väljas liikumise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda väljas juhtuda võivate õnnetusjuhtumite (traumade, külmumise jms) puhul;
- 4) teeb spordialade õppimise ja kehalise treeningu ajal koostööd kaaslastega, abistades, julgustades ning juhendades neid;
- 5) osaleb aktiivselt tundides; leiab endale sobiva väljas liikumise viisi ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuse tunde;
- 6) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 7) hindab keskkonda ning suhtub sellesse säästvalt; tunneb looduses liikumist reguleerivaid seadusi.

Õppesisu

Teadmised väljas liikumise harrastamiseks. Väljas liikumise mõju organismile; soovitusel liikumisviisi valikuks (k.a varustuse, riietuse valik) ning harrastamiseks. Keskkonda säästev liikumine: looduses liikumist reglementeerivad õigusaktid. Isikliku tervistava

liikumisharrastuse kavandamine, lihtsamate treeningplaanide koostamine (eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside plaanimine).

Väljas liikumiseks kasutatavad liikumisviisid/spordialad, nende tehnika ja harjutamise metoodika. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kaht ala: liikumisviisid – kõnd, kepikõnd, jooks; orienteerumine (sh suusa- ja rattaorienteerumine); rulluisutamine; suusatamine; uisutamine; treening terviserajal; mõni uus liikumisviis jms.

Väljas liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded. Enesekontrollikatsed (UKK 2 km käimise test, Cooperi test, kasutades erinevaid liikumisviise jms); enesekontrollivahendite (sammuloenduri, pulsitestri jms) kasutamine. Esmaabi.

Osalemise spordiüritustel.

Füüsiline õpikeskkond

Tundide läbiviimiseks vastavalt ainekavale on vajalik inventar ja sisseseade. On olemas rõivistud ja pesemisruumid. Kasutatakse Kadrinas ja selle lähiümbruses olevaid võimalusi (suusarajad, kergliiklustee jm), kui ka teisi spordirajatise iseseisvaks treeninguks. Teooriatundideks/ iseseisvaks treeninguks 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;