

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

Valikkursus „Kehalised võimed ja liikumisoskused” /tüdrukud /

1. Õpieesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning

- liikumisoskuste osa selle saavutamises;
- täiustab oma olemasolevaid liikumisoskusi, omandab uusi teadmisi ja oskusi tervist ning töövõimet parandava liikumise ohutuks harrastamiseks;
- analüüsib oma kehalise võimekuse taset ja kasutab liikumist/sportimist teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks;
- arendab koostööoskusi kaaslastega.

2. Õppesisu – 35 tundi

2.1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

2.1.1. Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks.

Kehalised võimed, nende mõju tervisele; tervise aluseks olev kehaline võimekus. Kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise põhiprintsiibid ja meetodid, treeningu ülesehitus. Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite

ja meetodite valik, tagasiside kogumine.

2.1.2. Kehaliste võimete arendamine.

Erinevate kehaliste võimete (aeroobne vastupidavus, lihasjõud, paindumus, kiirus, osavus/koordinatsioon) arendamise võimalused (jõusaalitreening, aeroobika, *stretching* jms) ja harjutamise meetoodika.

2.1.3. Motoorsete oskuste arendamine.

Kehalise kasvatuse kohustuslike kursuste raames õpitud spordialade/liikumiskiiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine.

2.1.4. Liikumine ja tervis.

Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel. Enesekontrollitendid (vastupidavuse, jõu- ja paindumuse testid) ja enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi.

2.1.5. Osalemine spordiüritustel

2.2. Võimlemine / 4 tundi /

Naisvõimlemine.

Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele.

Koordinatsiooniharjutused. Liikumisimprovisatsioonid. Hüplemine hübitsaga 2 min, hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Ülakeha tõustmine test. Ettepainutus test. Kätte kõverdamise test.

2.3. Kergejõustik / 11 tundi /

Kiir- ja kehvusjooks, ringteatejooks. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Harjutamise meetoodika, koormused, jooksutempo määramine, erinevate distantside jooksmine. Võistlustaktika. Kohtunikutegevus kergejõustikus. Ohutustehnika ja võistlusmäärustik. Test 60m, Cooperi test, test süüstikjooks, test paigalt kaugushüppe.

2.4.Sportmängud / 20 tundi /.

2.4.1 Korvpall.

Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.

2.4.2 Võrkpall.

Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

2.4.3. Jalgpall.

Mängutehnika ja taktika täiustamine mängus.

2.4.4. Pesapall.

Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

3. Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

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

4. Hindamine

Hinnatakse ainekava kuuluvate teadmiste ja oskuste omandamist, õpitu realiseerimist õpilase poolt oma tervisekäitumises, s.h. individuaalset kehalist arengut ja enesekontrolli oskust.

- Teadmiste hindamiseks: suuline ja/või kirjalik küsitlus; ettekanne; referaat; treeningpäeviku pidamine ja analüüs.
- Liigutusoskuste hindamiseks: kehalise kasvatuses õprijate poolt valitud/koostatud kontrollharjutused.
- Kehalise töövõime hindamiseks: kehaliste võimete testid (absoluutse tulemuse kõrval arvestatakse hinnangu andmisel ka õpilase tulemuse arengut).
- Sportimisaktiivsuse hindamiseks: õpilase aktiivsuse (osavõtt ja kaasatõõtamine) fikseerimine kehalise kasvatuses tundides; väljaspool kehalise kasvatusesunde regulaarse

treenimise ja võistlustest ning spordiüritustest osavõtu, (kaasõpilaste) sportliku tegevuse juhendamise ja spordiürituste korraldamise jms fikseerimine.

Õppeaasta jooksul rakendatakse viiepallisüsteemi.

Kasutakse:

1. kujundavat hindamist
2. jooksvat hindamist; peab olema vähemalt 3 jooksvat hinnet.
3. kokkuvõtvat hindamist (õppekursusehinne)

Tulemuslikkuse kriteeriumid iseloomustavad programmi materjali omandamise taset.

Lõplik hinne esitatakse gümnaasiumi õpilastele kursuse eest. See sisaldab endas jooksvaid hinneid, mis õpilased on saanud kõikide saavutatud komponentide omandamise eest: teadmised, liigutuspädevused ja -oskused, aga samuti kajastab muutusi kehaliste võimete arengus, oskust läbi viia spordi- ja tervisetgevusi.

Hindamise teostamisel, ei rakenda õpetajad ainult nõuetekohast hindamist, vaid ka innustavat ja harivat funktsiooni, arvestades kiirust (füüsiliste omaduste muutuste dünaamika teatud aja jooksul, aga mitte hetkel) ja õpilaste individuaalsed omadused (kehaehitus, psüühilised ja füsioloogilised omadused).

I. Teadmised

Hinnates teadmisi aines „Kehaline kasvatus“ võetakse arvesse järgmised näitajad: põhjalikkus, terviklikkus, oma seisukohtade põhjendamine, oskus kasutada neid täpselt konkreetsetes olukordades ja kehaliste harjutuste juures. Teadmiste testimiseks kasutatakse järgmisi meetodeid: intervjuu, kontrollvestlused, referaatide kirjutamine, esitlused.

Hinne 5	Hinne 4	Hinne 3	Hinne 2
Vastuse eest, kus õpilane demonstreerib arusaamist materjali sisust, esitab selle loogiliselt ja põhjendatult.	Sama vastuse eest, kui see sisaldab mõningaid vastuolusid ja väiksemaid vigu.	Vastuse eest, kus puudub loogiline järjestus, esineb lünki materjali teadmistes, ei ole õige arutluskäik	Ei mõista ja ei tea programmi materjali.

II. Motoorsete (liigutuslike) oskuste ja vilumuste omandamise tehnika.

Motoorsete (liigutuslike) oskuste ja vilumuste hindamiseks kasutatakse järgmisi meetodeid: vaatlus, rivist välja kutsumine näitamise jaoks, harjutuste täitmine ja kombineeritud meetod.

Hinne 5	Hinne 4	Hinne 3	Hinne 2
Liikumine või selle osad on sooritatud õigesti, kooskõlas kõigi nõuetega, vigadeta, vaba, selge, kindlapiirilise, enesekindel, sooritatud suurepärase kehahoiakuga, õiges rütmis; õpilane saab aru liikumise olemusest (sisust), selle eesmärgist, oskab liikumisel oma kohta sisse võtta ning selgitada, kuidas seda sooritatakse ja näidata mittestandardsetes tingimustes; oskab määrata ja parandada teiste õpilaste poolt tehtud vigu.	Sooritamisel õpilane tegutseb samamoodi, kui eelmisel korral, kuid tegi mitte rohkem kui kaks väikest viga (pisiviga).	Liikumistegevus on sooritatud põhimõtteliselt õigesti, kuid on tehtud üks jäme või mõned väikesed vead, mis viivad piiratud liikumisele, ebakindlusele. Õpilane ei saa sooritada liikumist mittestandardsetes ja rasketes tingimustes, võrreldes õppetunni keskkonnaga.	Liikumine või selle mõned osad on sooritatud valesti, harjutus sooritatud moonutatult, mis piirab tulemuslikkust.

III. Meetodite valdamine ja oskus läbi viia spordi- ja tervisetegevusi.

Hinne 5	Hinne 4	Hinne 3	Hinne 2
Õpilane oskab: - iseseisvalt organiseerida tunni kohta, - valida vahendeid ja inventari ning kohaldama neid konkreetses tingimustes, - kontrollida tegevuse täitmise käiku ja hinnata tulemusi.	Õpilane: -Organiseerib tunni koha põhiliselt iseseisvalt, kõigest väikese abiga, -teeb tähtsusetuid vigu vahendite valimisel, -kontrollib tegevuse/töö sooritamise käiku ja hindab tulemusi.	Üle poole iseseisva tegevuse liikidest on sooritatud õpetaja abiga või ei ole teostatud (sooritatud) üks punktidest.	Õpilane ei suuda iseseisvalt sooritada ühtegi punkti.

IV. Õpilase füüsilise ettevalmistuse tase

Hinne 5	Hinne 4	Hinne 3	Hinne 2
Algnäitaja (väärtus) vastab ettevalmistuse kõrgele tasemele, ette nähtud kooli kehalise kasvatus õppekava kohustuslik miinimum, mis vastab kehalise kasvatus õpetamise miinimumsisu nõuetele ja õpilase füüsilise vormi kõrgele kasvule kindla aja jooksul.	Algnäitaja (väärtus) vastab keskmisele ettevalmistuse tasemele ja piisavale kasvu tempole.	Algnäitaja (väärtus) vastab ettevalmistuse madalale tasemele ja tühisele kasvule.	Algnäitaja (väärtus) vastab adalale tasemele. Ei ole füüsilise vormi kasvu näitajaid.

Võttes arvesse õpilase füüsilist vormi, on esmatähtis näitaja tulemuste kasvutempo, piisav füüsiliste omaduste areng konkreetsete mootorsete oskuste ja võimete omandamiseks. Õpetaja ülesanded füüsiliste võimete näitajate parandamiseks peaks tekitama teatud raskusi igale õpilasele, kuid olema realselt teostatavad. Positiivsed muutused süstemaatilise õppetöö tingimustes annavad õpetajale aluse kõrgete hinnete välja panemiseks.

5. Õppekirjandus

- R.Aule Kergejõustikualade õpetamine 1993
- E.Isop Mängude suurraamat 1-7 1987
- M.Zapletal 1000 mängu 1984
- S.Stonkus Mängime korvpalli 1982
- A.Laos Korvpalliõpik 2001
- E.Liik Pallikool.Võrkpallimängud 2005
- E.Liik Võrkpalliõpik 2003
- V.Pantsenko Tervise ABC 2005
- J.Susi Kulturism kõigile 1993
- J. Loko Kulturism I, II 1995

6. Õppevahendid.

- Võimlemisvahendid ja võimlemisriistad
- Pallid
- Hüpitsaid
- Võimlemisrõngad.
- Topispallid
- Teatepulgad
- Võimlemispingad