

Valikkursuse „Kehalised võimed ja liikumisoskused“ ainekava

1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Kursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- 2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ning on valmis õppima uusi spordi- ja liikumisalasid;
- 4) järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas käituda õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalise vormis oleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeninguga parandada;
- 6) on vastutustundlik ja koostööaldis ning austab, abistab ja arvestab kaaslasi;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 8) teab ainevaldkonnaga seotud õppimisvõimalusi, elukutseid ja ameteid ning mõistab nende töö väärtust ühiskonnas.
- 8) analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ning tegutseb kehalise vormis oleku nimel;
- 9) valdab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest, tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri ning teab tuntumaid sportlasi Eestis ja maailmas;
- 10) on teadlik kaitsevæes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust.

2. Kursuse õppesisu ja õpitulemused

1. Teadmised liikumisest ja spordist

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile.

Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.

Enesekontroll iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine.

Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialade puhul. Traumade vältimine. Esmaabi levinuimate traumade korral.

Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.

Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordieetika koodeks jms).

Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.

Õpitulemused:

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
- 2) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormis oleku ja töövõime parandamiseks;
- 3) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
- 4) oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- 5) valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- 6) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtuniku tegevusest.

2.Võimlemine

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.

Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine. Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.

Õpitulemused:

- 1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- 2) koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal.

3.Kergejõustik

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestavusjooks. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheitte tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine ja osalemine kergejõustikukoolivõistlusel. Kohtunike tegevus kergejõustikus.

Õpitulemused:

- 1) sooritab alad tehniliselt õigesti;
- 2) läbib järjest joostes 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid).

4.Sportmängud

4.1.Korvpall.

Sööt ja löige rünnakul. Katted. Meesmehekaitse ja maaalakitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunike tegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.

4.2.Võrkpall.

Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunike tegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

4.3. Jalgpall.

Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine.

Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängides 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Rannajalgpalli tutvustamine.

Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

4.4. Sulgpall. Discgolf. Saalihoki. Frisbee. Pesapall.

Mängu tehnikaelementide tutvustamine. Mängureeglite tutvustamine. Õpitud

tehnikaelementide täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu.

Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Kohtunikutegevus.

4.5. Orienteerumine

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs.

Õpitulemused:

Õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.

4.6. Uisutamine

Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Uisutamisalased rahvaspordiüritused.

Õpitulemused:

Suudab uisutada järjest 30 minutit; Valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

Õpitulemused:

1) mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu; 2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest.

3. Õpitulemused

Kursuse lõpuks õpilane:

1) teab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning teeb regulaarselt kehalisi harjutusi;

2) teab tervise ja kehalise aktiivsuse seost ning kehalise koormuse mõju organismis toimuvatele muutustele;

3) leiab seoseid enda terviseseisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;

4) oskab kasutada ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnikat, suudab hinnata oma oskuste taset ning teab, kuidas neid täiustada ja uusi oskusi omandada;

5) järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;

6) suhtub hoolivalt keskkonnasse, harjutuspaikadesse ja inventarisse;

7) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslasi, teeb koostööd ning kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslasi;

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: õpetaja poolt valitud/koostatud kontrollharjutused.

Kehalise töövõime hindamiseks: kehaliste võimete testid (arvestatakse hinnangu andmisel õpilase tulemuse arengut).

Sportimisaktiivsuse hindamiseks: õpilase aktiivsuse (osavõtt ja kaasatöötamine) fikseerimine tundides; väljaspool tunde regulaarse treenimise ja võistlustest ning spordiüritustest osavõtu, (kaasõpilaste) sportliku tegevuse juhendamise ja spordiürituste korraldamise jms fikseerimine.

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.

Õppeaasta jooksul rakendatakse viiepallisüsteemi.

Kasutakse:

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

5. Õppekirjandus

A.Laos Korvpalliõpik 2001

E.Liik Pallikool.Võrkpallimängud 2005

E.Liik Võrkpalliõpik 2003

V.Pantšenko Tervise ABC 2005

6. Õppevahendid

Võimlemisvahendid ja võimlemisriistad

Pallid

Hüpitsaid

Võimlemisrõngad.

Topispallid

Teatepulgad

Võimlemispingad