

Ainevaldkond LIIKUMINE

LIIKUMINE GÜMNAASIUMIS

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Gümnaasiumi lõpetaja:

- väärtustab elu ning mõistab kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ja tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest;
- tunnetab liikumise ja sportimise mõju organismile;
- suudab analüüsida enda ja kaaslaste tegevust ning parandada oma tulemusi;
- liigub/spordib reeglistikku, ohutus- ja hügieeninõudeid järgides, teab, kuidas käituda sportimisel esineda võivates ohuolukordades;
- tunneb tähtsamate sportmängude reegleid ning määrusi;
- tunneb oma kehalisi võimeid ja võimalusi; omab teadmisi, oskusi ja kogemust liikumise/tervise spordi iseseisvaks harrastamiseks sise- ja välistingimustes;
- suudab objektiivselt hinnata oma kehaliste võimete taset ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid nende arendamiseks;
- liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- on koostöövalmis, suudab juhendada oma kaaslaste lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel;
- on kursis Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ning tantsuüritustega;
- omab teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas, mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas.

Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuulub:

- kehaline kasvatus (10.–12. klass)

Liikumine saab uue hoo, kui gümnaasiumiikka jõudnud noor inimene hakkab tunnetama oma keharaskust. Ringlemine ja võnkumine võimaldavad tajuda liikumise seost tunnetega. Hoo teadlik valitsemine, pöörlevast liikumisest suuna leidmine on otseseks abiks kehalisele osavusele.

10. klassis on noor inimene kogenud oma raskust ja ümbrust ning suudab iseendale suunda anda. 11. klassis hakkab ta tajuma seost liikumise ja mõtlemise vahel. Liikumiskäikude läbinägemine ja tunnetamine, vormi, dünaamika ja rütmi teadlik haaramine peavad andma võime vähehaaval üle võtta vastutust oma kehalise ja sportliku tegevuse eest.

12. klassi noored jõuavad välja teadliku liikumiselamuseni. Õpilastel on olemas ülevaade kõigist koolis õpitud spordialadest ja nad on võimelised sooritama kehalise kasvatus eksami.

Üldpädevuste kujundamine

Väärtuspädevuse kujunemist toetatakse kehalises kasvatuses tervist ja jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Tervis on inimese üheks hinnalisemaks eluväärtuseks, mille hoidmise nimel tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ja teiste poolt loodud materiaalsete väärtuste vastu õpetab säästvat suhtumist keskkonda.

Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise ja nõuab oma kaaslastelt võistlusmääruste täitmist. Ausa mängu põhimõtete tähtsustamine ja järgimine kõiges ja kõikjal toetavad humaanse, kõlbelise isiksuse kujunemist. Koostöö kaaslastega õpetab õpilast inimestevahelisi erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, aga ka ennast kehtestama.

Sotsiaalne pädevus on õpilase oskus mõista oma tegevuse võimalikke tagajärgi ning jälgida/kontrollida oma käitumist: vältida ohuolukordi, olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne.

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevuse arengut soodustavad õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning seada eesmärgid ja valida tundides õpitud alade/harjutuste seast sobivaimad liigutusoskuste ja kehalise töövõime täiustamiseks. Koolis tekkinud spordihuvi toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ja suunab õpilasi sellekohast infot hankima.

Suhtluspädevuse arengut soodustab spordi- ja liikumisalase oskussõnavara kasutamine, sõnaline eneseväljendusoskus ning teabe- ja tarbetekstide lugemine/mõistmine.

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

Ettevõtlikkuspädevuse arengut soodustab oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi; püstitada eesmärgid, genereerida ideid ning sobivaid vahendeid ning meetodeid kasutades leida teostusviise. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ja realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks. Sportlikus tegevuses aset leidev koostöö õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema.

Läbivad teemad

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve, omandama järjepidevalt uusi liikumisalaseid teadmisi ja oskusi ning tugevdama oma tervist ja parandama töövõimet. Võimekuse ja sügavama huvi ilmnemisel spordi ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilast tema tulevase kutsevaliku tegemisel, tema karjääri kujundamisel.

Läbiva teema „Keskkond ja jätkusuutlik areng” käsitlemist toetatakse kehalises kasvatuses kohustuslike ja valikkursuste raames. Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbiva teema „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” kaudu toetatakse õpilaste soovi tunnivälise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ja viia läbi spordi- ja liikumisüritusi ning osaleda neis; suunatakse õpilaste juhendamisel tegutsevate liikumis- ja treeningrühmade tegevust.

Läbiva teema „Kultuuriline identiteet” raames hoiab õpilane end kursis toimuvate spordivõistluste ja tantsuüritustega, kehakultuuri arengulooga Eestis ja maailmas ning mõistab

Eesti sportlaste eduka esinemise tähtsust tippspordis rahvusliku identiteedi kandjana. Õpilane õpib hindama Eesti tantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda, austab oma rahva kultuuri ja väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis ning UNECO maailmapärandi nimekirjas.

Teema „Teabekeskkond” kaudu suunatakse õpilast leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks/tugevdamiseks, iseseisva spordi- ja liikumisharrastuse kujundamiseks ja teadlikuks treenimiseks vajalikku infot. Õpilases tekitatakse huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon” rakendused seostuvad kehaliste võimete näitajaid puudutavate materjalide kogumise, analüüsimise, võrdlemise ja järelduste tegemisega, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ja vahendeid.

Läbiva teema „Tervis ja ohutus” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ning õpilase väärtushinnangute kujunemist toetatakse kohustuslike ja valikkursuste ning tunnivälise tegevuse kaudu. Kehaline tegevus toimub tervislikus ja turvalises õpikeskkonnas. Nimetatud teema võimaldab õpilasel mõista kehalise aktiivsuse (liikumise/sportimise) tähtsust tervisele ja kujundada oma liikumisharrastust.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus” seostub spordis ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

Hindamine

Hindamisel arvestatakse õpilase tervislikku seisundit, kehalist arengut ja individuaalsust. 10.–12. klassi õpilasi hinnatakse nii numbriliselt kui ka sõnaliselt.

- Sportmängudes hinnatakse mängureeglite tundmist, oskust kasutada vahendeid (pall, reket, hokikepp), aktiivsust mängudes, arengut antud sportmängus.
- Kergejõustikus hinnatakse kehalist arengut, vahendite (kuul, ketas, oda) kasutamise oskust, hüppevõime ja kiiruse arengut, kergejõustikualade tehnikat.
- Võimlemises hinnatakse elementide sooritamise puhtust, vahendite (rõngas, hübits) käsitlemise oskust, koordineerimis- ja harjutuste sooritamist.
- Tantsudes hinnatakse tunnis kaasategemist, tantsude selgekssaamist, harjutamise intensiivsust.
- Uisutamises hinnatakse uisutamisoskust (libisemist) ja elementide sooritust, samuti uute elementide omandamist.

Õpilastel on võimalik saada hindeid igas tunnis (aktiivsuse, elementide soorituse, arengu eest). Õpilased, kes õppeveerandi jooksul ei saa tunnis osaleda vahetusriiete puudumise tõttu üle kahe korra, teevad need tunnid järele suvevaheajal pikendatud õppetöö ajal. Tervislike probleemidega õpilased võtavad tundidest osa ja teevad kaasa vastavalt oma suutlikkusele ja tervislikule seisukorrale. Õpilane võib oma hinnet parandada seni, kuni ta ise ja ka õpetaja sooritusega rahule jäävad.

Hinne 5 – tehniliselt õige sooritus, aktiivsus tunnis, uue elemendi omandamine.

Hinne 4 – tehniliselt mittetäielik sooritus, vähene aktiivsus tunnis.

Hinne 3 – elementide sooritamine, väga väike aktiivsus tunnis.

Hinne 2 – elemendi mittesooritamine, tunnis mittekaasategemine.

Hinne 1 – põhjusest sooritamata harjutused (näiteks mitteosalemine tundides ilma mõjuva põhjusest).

10. klass

Õppesisu

Võimlemine: kangil hootõus, sammhüpped, tirelid, hüppega tirel ette.

Aeroobika: erinevad harjutused muusika järgi, harjutustekombinatsioonide koostamine.

Tants: valss, samba, rumba.

Kergejõustik: jooksuharjutused, tõkkejooks, kõrgushüpe, kettaheide. Sportmängud.

Võrkpall, korvpall, saalihoki.

Uisutamine: pöörded, ”8” sooritamine, hüpped üle takistuste.

Lõiming teiste ainetega

Isikliku hügieeni, tervise ja tervishoiu teemad lõimuvad inimeseõpetuses ja esmaabis õpitavaga. Paljudes tunnitegevustes rakendavad õpilased loendamise-, arvutamise- ja mõõtmisoskust – siin on seos matemaatikaga. Nad on kohtunikena abiks spordipäevadel. Muusikaga haakuvad rütmilised harjutused ja tantsuõpetus. Maastikul liikumisel ja orienteerumisel kasutatakse geograafias omandatud teadmisi. Füüsikateadmised aitavad mõista inimkeha liikumise piire ja võimalusi. Tehnikaid ja sportmängude reegleid õpetades loob õpetaja seose ajaloo, tutvustades tehnikate ja reeglite ajaloolist arengut.

11. klass

Õppesisu

Võimlemine: suunajõudude teadlik valitsemine; akrobaatika, pöördhüpped. Aeroobika: erinevate aeroobikastiilidega tutvumine, harjutuste koostamine.

Tants: valss, samba, rumba, perekonnavalss.

Kergejõustik: kolmikhüpe, odavise.

Sportmängud: korvpall, võrkpall, sulgpall, maahoki, käsipall.

Uisutamine: suunamuutused, ülejalasõit vasakule ja paremale.

Lõiming teiste ainetega

Paljudes tunnitegevustes rakendavad õpilased loendamise-, arvutamise- ja mõõtmisoskust – siin on seos matemaatikaga. Nad on kohtunikena abiks spordipäevadel. Muusikaga haakuvad rütmilised harjutused ja tantsuõpetus. Maastikul liikumisel ja orienteerumisel kasutatakse geograafias. Füüsikateadmised aitavad mõista inimkeha liikumise piire ja võimalusi. Tehnikaid ja sportmängude reegleid õpetades loob õpetaja seose ajaloo, tutvustades tehnikate ja reeglite ajaloolist arengut.

12. klass

Õppesisu

Võimlemine: õpitud elementide kordamine, omandatakse oskus selgitada kaaslastele harjutuse sooritamist.

Aeroobika: 90-sekundilise aeroobikakava koostamine.

Tants: valsi, samba ja rumba kinnistamine; tša-tša-tša.

Kergejõustik: jooks, tõkkejooks, kaugus- ja kõrgushüpe, kettaheide, odavise, kuulitõuge.

Sportmängud: korvpall, võrkpall, hoki, jalgpall, sulgpall.

Uisutamine: tagurpidisõit, pöörded, hüpped .

Lõiming teiste ainetega

Paljudes tunnitegevustes rakendavad õpilased loendamist-, arvutamist- ja mõõtmisoskust – siin on seos matemaatikaga. Õpilased on kohtunikeks abiks spordipäevadel. Muusikaga haakuvad rütmilised harjutused ja tantsuõpetus. Maastikul liikumisel ja orienteerumisel kasutatakse geograafias omandatud teadmisi. Füüsikateadmised aitavad mõista inimkeha liikumise piire ja võimalusi. Tehnikaid ja sportmängude reegleid õpetades loob õpetaja seose ajaloo, tutvustades tehnikate ja reeglite ajaloolist arengut.

Erinevused riiklikust õppekavast

Gümnaasiumis toimuvad noormeeste ja neidude kehalise kasvatuse tunnid koos.