

VIII AINEVALDKOND „LIIKUMISÕPETUS“

1. Valdkonnapädevus

Liikumisõpetuse kaudu rakendatakse gümnaasiumis põhimõtteid, et kujundada õpilastes liikumispädevust, mis hõlmab liikumisharrastuseks vajalikku motivatsiooni, teadmisi, oskusi, kogemusi ja hoiakuid ning tähendab ennastjuhtiva inimese kujunemist, kes suhtub liikumisesse positiivselt, oskab iseseisvalt liikumisharrastusega tegelda ja mõistab vastutust enda tervise hoidmise eest.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) kasutab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus;
- 2) mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana;
- 5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonidega toimetulemise viise;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

2. Õppeaine kirjeldus

Liikumisõpetusega aidatakse kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal väljaspool kooli.

Liikumispädevuse kujunemist toetavad ainekavas viie valdkonna õpitulemused, mis on õppe kujundamisel aluseks, liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal

Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu.

Liikumisoskused on järgmised:

- 1) Edasiliikumisoskused: kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes.
- 2) Oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.
- 3) Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga
- 4) Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt gümnaasiumi jooksul, et õpilastel tekiksid mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetunde- kooli huviringides, spordipäevadel, matkadel, õppekäikudel, kooli esindamisel võistlustel.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest

võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega. Kehaliste võimete mõõtmiseks on spordipäevad ja kontrolltestid ainetundides, mis on sätestatud õpitulemustes.

Kehaline aktiivsus

Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi. Kool korraldab igal õa- l erinevaid liikumisalaseid väljakutseid, kus õpilastel on võimalus osaleda. Kasutatakse erinevaid veebirakendusi.

Liikumine ja kultuur

Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit.

Liikumisõpetus gümnaasiumis koosneb 5 kohustuslikust kursusest (1.-5.) ja 2 valikkursusest (“Liikumine ja loodus”, “Liikumisõpetus 6”)

3. Lõimingu, üldpädevuste ja läbivate teemade rakendamise võimalusi liikumisõpetuses

3.1. Lõiming teiste valdkondadega

Keel ja kirjandus sh võõrkeel

Kujundatakse sporti ja kehakultuuri käsitlevate eriotstarbeliste ning eriliigiliste tekstide ja terminoloogia mõistmist, suulise ja kirjaliku teksti loomist ning eneseväljendusoskust. Õpilaste võõrkeelepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades ning liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille tähendust on vaja selgitada. Uurimuste koostamise ja vormistamise kaudu täiendatakse teadmisi ja oskusi nii võõr- kui eesti keeles.

Matemaatika.

Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsides, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Matemaatikapädevust toetab sporditehniliste oskuste analüüs; kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika

selgitamine eeldab õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetab matemaatikapädevuse kujunemist.

Loodusained

Liikumisõpetuses väärtustatakse keskkonda. Liikumisõpetuse kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ning oskused. Valikkursustel süvendatakse teadmisi inimese anatoomiast ja füsioloogiast.

Sotsiaalsed

Sotsiaalvaldkondlik pädevus on tihedalt seotud inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetuse ja riigikaitseõpetusega. Liikumisõpetus kujundab õpilases tervislikku eluviisi vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kaudu. Koolis omandatud teadmised ja oskused võimaldavad õpilasel kavandada ning korraldada enda liikumisharrastust.

Kunstiained.

Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ning esitlemine, liikumis- ja spordiüritustel käimine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber. Tantsulise liikumise tundides õpitakse leidma ja kasutama sobivat muusikat kollektiivsete kavade koostamiseks.

3.2. Üldpädevused

1) kultuuri- ja väärtuspädevus – suutlikkus hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt; hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustada inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustada oma väärtushinnanguid.

Ausa mängu põhimõtete mõistmine, austamine. Osalemine kohalikel spordi- ja tantsusündmustel.

2) sotsiaalne ja kodanikupädevus – suutlikkus ennast teostada; toimida aktiivse, teadliku, abivalmi ja vastutustundliku kodanikuna ning toetada ühiskonna demokraatlikku arengut; teada ja järgida ühiskondlikke väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid; austada erinevate keskkondade, sh suhtluskeskkondade reegleid ja ühiskondlikku mitmekesisust, inimõigusi, religioonide ja rahvaste omapära; teha koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides; aktsepteerida inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi ning arvestada neid suhtlemisel; suutlikkus mõista globaalprobleeme, võtta kaasvastutus nende lahendamise eest; väärtustada ja järgida jätkusuutliku arengu põhimõtteid; tunnetada end dialoogivõimelise ühiskonnaliikmena Eesti, Euroopa ja kogu maailma kontekstis;

Reeglite mõistmine spordis ja nende täitmine. Koostöövormid spordis (võistkonnamäng, koostöö erinevate spordisündmuste läbiviimisel).

3) enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata adekvaatselt oma nõrku ja tugevaid külgi, arvestada oma võimeid ja võimalusi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades; käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise; lahendada oma vaimse ja füüsilise tervisega seonduvaid probleeme; käituda inimsuhetes sõltumatult; hankida teavet edasiõppimise ja tööleidmise võimaluste kohta, kavandada oma karjääri;

Füüsiliste võimete mõõtmine, analüüs, tugevate ja nõrkade külgede välja selgitamine, nende arendamine. Olla teadlik vaimse ja füüsilise tervise ning tervislike eluviiside seostest. Liiklusohutus nii jalgsi, jalgratta või mõne muu sõiduvahendiga.

4) õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas ning hankida õppimiseks, hobideks, tervisekäitumiseks ja karjäärivalikuteks vajaminevat teavet; leida sobivad teabeallikad ja juhendajad ning kasutada õppimisel nende abi; planeerida õppimist ja seda plaani järgida; kasutada erinevaid õpistrateegiaid ja õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades; seostada omandatud teadmisi varemõpituga; analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasiõppimise võimalusi;

Eesmärkide seadmine ja planeerimine. Teadmiste ja oskuste analüüs, nende kasutamine erinevates keskkondades. Liikumise jälgimine, liikumispäevik, analüüs, edasiste tegevuste planeerimine tervise parandamiseks. Rühmatööd ja individuaalne töö erineva teave hankimiseks, teadmiste vahetamiseks, kasutamiseks.

5) suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada emakeeles ja iseseisva keelekasutaja tasemel vähemalt kahes võõrkeeles, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada; lugeda ning eristada ja mõista teabe- ja tarbeteke ning ilukirjandust; koostada eri liiki tekste, kasutades korrektset viitamist, kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili; väärtustada õigekeelsust, kasutada korrektset ja väljendusrikast keelt ning kokkuleppel põhinevat suhtlemisviisi;

Erinevate liikumise- ja sporditekstide lugemine, referaadi koostamine, selle teaduslik tekst ja keel

6) matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus – suutlikkus kasutada matemaatikale ja loodusteadustele omast keelt, sümboleid, meetodeid ja mudeleid, lahendades erinevaid ülesandeid kõigis elu- ja tegevusvaldkondades; mõista loodusteaduste ja tehnoloogia tähtsust ning mõju igapäevaelule, loodusele ja ühiskonnale; mõista teaduse ja tehnoloogiaga seotud piiranguid ja riske; teha tõendus põhiseid otsuseid erinevates eluvaldkondades; kasutada uusi tehnoloogiaid loovalt ja uuendusmeelselt;

Kehaliste võimete, tegevuste mõõtmine ja analüüs matemaatika ja tehnoloogia abiga (liikumise rakendused, keskmise arvutamine, ilmastikutingimuste teadmine, hankimine ja nende järgi käitumine, õige riietumine vastavalt ilmale ja tegevusele).

7) ettevõtlikkuspädevus – suutlikkus ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi erinevates elu- ja tegevusvaldkondades; näha probleeme ja neis peituvaid võimalusi, aidata kaasa probleemide lahendamisele; seada eesmärged, koostada lühi- ja pikaajalisi plaane, neid tutvustada ja ellu viia; korraldada ühistegevusi ja neist osa võtta, näidata algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest; reageerida loovalt, uuendusmeelselt ja paindlikult muutustele ning võtta arukaid riske; mõelda kriitiliselt ja loovalt, arendada ja hinnata oma ja teiste ideid;

Erinevate kavade koostamine, sooritamine. Grupitöös osalemine, probleemide märkamine, lahendamine grupitöös, võistkonna tegevuses. Klassi/kooli võistkondade kokkupanek ja klassidevahelistel spordisündmustel osalemine, oma võistkonna toetamine võimete kohaselt.

8) digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutavas ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleda digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel; kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid, suhelda ja teha koostööd erinevates digikeskkondades; olla teadlik digikeskkonna ohtudest ning osata kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti; järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus.

Liikumise mõõtmine erinevate rakendustega, nende analüüs ja edastamine, pulsi mõõtmine, liikumisandmete kogumine, säilitamine.

3.3 Läbivad teemad

“Tervis ja ohutus”- toetatakse tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ning õpilase väärtushinnangute kujunemist. Kehaline tegevus toimub tervislikus ja turvalises õpikeskkonnas. Läbiv teema võimaldab õpilasel mõista kehalise aktiivsuse (liikumise ja sportimise) tähtsust tervisele ning kujundada oma liikumisharrastust.

“Elukestev õpe ja karjääri plaanimine”- erinevate õppetegevuste kaudu suunatakse õpilased mõistma ja väärtustama elukestvat õpet kui elustiili ning mõtestama karjääri plaanimist kui jätkuvat otsuste tegemise protsessi. Õppetegevus võimaldab vahetult kokku puutuda valdkonnaga seotud töömaailmaga, õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud ameteid, erialasid ja edasiõppimisvõimalusi. Õppetegevus võimaldab õpilasel süvendada teadmisi hariduse ja töömaailma vahelistest seostest. Arendatakse iseseisvust ja vastutusvõimet ning oskust analüüsida oma võimekust ja huvi spordi ja/või liikumisharrastuse vastu ning leida infot edasiõppimise võimaluste kohta. Erinevad õppetegevused võimaldavad õpilasel seostada huvisid ja võimeid ainealaste teadmiste ja oskustega ning mõista, et hovid ja harrastused hoiavad elu ja karjääri tasakaalus. Liikumisõpetuses innustatakse õpilast olema terve, omandama järjepidevalt uusi liikumisteadmisi ja -oskusi, tugevdama oma tervist ja parandama töövõimet ning olema valmis täitma kodanikukohust riiki kaitstes.

“Keskkond ja jätkusuutlik areng” looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks. Spordibaaside heatahtlik kasutamine ja hoidmine/ korrastamine aitab väärtustada keskkonnateadlikku suhtumist ümbritsevasse.

“Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus”- toetatakse õpilaste soovi tunnivälise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ning korraldada spordi- ja liikumisüritusi ning osaleda neis; suunatakse õpilaste juhendamisel tegutsevate liikumis- ja treeningrühmade tegevust. Spordialade õpetamisel/ tutvustamisel kasutatakse treeningrühmades osalevate õpilaste abi tundide läbiviimisel.

“Kultuuriline identiteet”- taotletakse, et õpilane hoiaks end kursis toimuvate spordivõistluste ja tantsuüritustega, kehakultuuri arengulooga Eestis ja maailmas ning mõistaks Eesti sportlaste eduka esinemise tähtsust tippspordis rahvusliku identiteedi kandjana. Õpilane õpib hindama Eesti tantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda, austab oma rahva kultuuri ning väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis ning UNESCO maailmapärandi nimekirjas.

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

“Tehnoloogia ja innovatsioon”- tehnoloogiliste rakenduste kasutamine seostub kehaliste võimete näitajaid käsitlevate materjalide kogumise, analüüsimise, võrdlemise ja järelduste tegemisega, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ning vahendeid. Tehnoloogiavahendite abil õpitakse kasutama uuemaid rakendusi iseseisvaks treeninguks.

“Väärtused ja kõlblus”- liikumisõpetuses ning tunnivälises tegevuses järgitakse ausa mängu põhimõtteid. Sporditegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kõlbelise isiksuse kujunemist

4. Hindamine

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast suunatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Õpilane kaasatakse nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade argumenteeritust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, eelkõige liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ja õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumite põhjal.

Iga 6 tunni järel saab õpilane hinde, milles kajastub õpilase osalus ja aktiivsus tunnis ning ainealane areng, arvestades õpilaste füüsiliste eripäradega.

Kooliastme hinne moodustub 5 kohustusliku ja 1 valikkursuse (“Liikumisõpetus 6”) kokkuvõttena.

5. Õpikeskkond

Liikumisõpetuse tunnid toimuvad vastavalt ilmale staadionil, õuealadel, terviserajal, saalides või ujulas.

Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata nende varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja selle kaudu erinevaid ülesandeid mängus. Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus.

6. Kursused

6.1. Liikumisõpetus I-V kursus

1 kursuse maht 35 tundi

6.1.1. Liikumisoskused

Õpitulemus

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, liikumisharrastuses, erinevates spordialadel ja tantsuliikides;
- 2) mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele
- 3) liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises;
- 4) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 5) käsitseb vahendit erinevates liikumistes;
- 6) mängib sportmängu reeglite järgi;
- 7) rakendab esmaseid veeohutuslaseid oskusi;
- 8) analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist;
- 9) valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;
- 10) mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida;
- 11) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 12) annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös;
- 13) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- 14) mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.

Õppesisu

Edasiliikumisoskused

Kõndimine ja jooksmine kui üks osa igapäevasest liikumisviisist, harrastus- ja treeningvorm: kepikõnd, sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sörkjooks, tempo valik jooksmisel, ujumine, erinevad tantsud, ronimine, erinevad jooksuvalad ja hüppealad. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).

Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskkond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.

Vahendil liikumisoskus

Talvisel perioodil suusatamine.

Kasutab vahendil liikumist igapäevases liikumises.

Propageerida vahendiga(rulluisud, jalg- ja tõukeratas) liikumist. Võimalusel vahendil liikumisega matk.

Liikumisvahendite hoiustamine ja esmane hooldus.

Vahendi käsitlemisoskus

Gümnaasiumis tegeletakse kõikide vahendi käsitlemisoskustega: viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu

Peamisteks mängudeks on võrkpall, korvpall ja saalihoki ning tutvumine ka uuemate mängudega.

Kehakontrollioskus

Õpilane loob ise erinevatest kehaasenditest ja liikumistest kombinatsioone arvestades ette antud juhiseid.

Tervislikku kehahoidu toetav harjutusvara. Töötervishoid – harjutuste ja kehahoiu seostamine erinevate elukutsetega.

Juurdeviivad harjutused kehakontrollile. Kehakontrolli mõjutavad tegurid. Näiteks: lihaskond, keskendumine, tasakaal, raskuskese (tunnetus)

Analüüs enda video soorituse põhjal.

Liikumisoskuste analüüs

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab analüüsi omandatud oskustest, tehtud pingutusest nende õppimiseks ja edasist oskuste arendamise vajadust.

Õpilane seostab enda liikumisoskuseid enda vaba aja harrastusega ja kehalise aktiivsusega

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnangus tuuakse välja ka õpilase roll koostöistes ülesannetes ja tema panus ühistegevusele. Õpilane toob eneseanalüüsis välja, mida ta tegi, et grupp toimiks ja tegutseks ühtse eesmärgi saavutamise nimel.

Tervis ja ohutus

Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale.

Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga). Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites

Eneseanalüüs liikumisõpetuses

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnangus tuuakse välja ka õpilase roll koostöistes ülesannetes ja tema panus ühistegevusele.

Õpilane toob eneseanalüüsis välja, mida ta tegi, et grupp toimiks ja tegutseks ühtse eesmärgi saavutamise nimel.

Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab analüüsi omandatud oskustest, tehtud pingutusest nende õppimiseks ja edasist oskuste arendamise vajadust.

Õpilane seostab enda liikumisoskuseid enda vaba aja harrastusega ja kehalise aktiivsusega.

Õpilane seostab isiklikku kogemust erinevatest edasiliikumisoskuste kasutamisest igapäevases liiklemises (liikumiskiiruse valikus), tervisetreeningus ja selle mõjust tema heaolule ja töövõimele. Kontrollülesanded Akrobaatilise kava kokkupanek, esitus, filmimine ja hindamine. Meeskonnatöös oma panuse analüüs.

Murdmaajooks.

Kiirjooks.

Pallimängude osaoskused ja reeglite järgi mängimine.

6.1.2. Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemus

- 1) leiab endale sobivaid treeningvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist;
- 2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;
- 3) koostab kokkulepitud perioodi treeningplaani;
- 4) arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest;
- 5) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;
- 6) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;
- 7) analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.

Õppesisu

Õpilane püstib eesmärgi seoses kehaliste võimete arendamisega ja toob välja, milliseid tegevusi ja meetodeid ta kasutab eesmärgi poole liikumisel.

Õpilane teab, milliste meetoditega arendada tervisega seotud kehalisi võimeid: jõudu, vastupidavust, painduvust.

Teab, milliste meetoditega arendada oskustega seotud kehalisi võimeid: koordineerimine, kiirus, tasakaal.

Mõistab tervisliku ja treeniva koormuse erinevust.

Treenimisvõimalus – milliste tegevuste kaudu saab teatud kehalist võimet arendada. Lihtsamad treeningmeetodid – (kestvus-, vaheldus- jne).

Treeningut planeerides on oluline täpselt läbi mõelda, mida soovitakse treeninguga saavutada ja kuidas selleni jõuda.

Treeningu planeerimise juures on oluline: püstitada eesmärk, koostada süstemaatiline treeningplan, täita treeningplani, hinnata treeningplani täitmist ja teha vajadusel korrektiivid.

Lähtudes testide tulemustest kasutab õpilane tegevusi/harjutusi, et säilitada/parandada enda kehalist võimekust.

Õpilane sooritab tervisega seotud kehaliste võimete teste, et saada tagasisidet tervises seisukohalt enda aeroobsele vastupidavusele, painduvusele ja jõule. Testide sooritamise. Erinevatel testidel on erinevad eesmärgid: kaitsevõime testid; erinevad kehaliste võimete testid, mis annavad tagasisidet terviseskaalade alusel.

Õpilane analüüsib tervisega seotud ja kaitsevõime testide tulemustest lähtudes enda kehalisi võimeid, nende muutust seoses treeninguga ja annab sellele hinnangu.

Õpilane analüüsib teatud perioodil enda liikumise ja toitumise tasakaalu ja seab selle põhjal eesmärgi, mida ta teatud perioodil püüab täita.

Kontrollülesanded: Enesearengu kaart. Kehaliste võimete testimine ja analüüs.

6.1.3. Kehaline aktiivsus

Õpitulemus

- 1) plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut;
- 2) mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 3) annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele;

- 4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;
- 5) rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;
- 6) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi

Õppesisu

Planeerides liikumisaktiivsust oskab õpilane näha võimalusi liikumiseks, samas arvestada ka võimalikke takistusi. Õpilane oskab lähtuvalt päevakavast (nädalakavast) planeerida sinna igapäevast liikumist. Igapäevane liikumine võib olla aktiivne transport (liikumine ühest kohast teise) näiteks kõndides või jalgrattaga sõites, treening või aktiivne töö. Õpilane fikseerib igapäevaselt kehalise aktiivsuse vabalt valitud vormis.

Isikliku tervistava koormuse arvestamine. Sobiliku intensiivsuse leidmine. Teab treenituse, ületreeningu ja väsimuse seost koormuse ja intensiivsusega.

Subjektiivse hinnangu andmine toimub toetudes näiteks etteantud küsimustele ja igapäevase liikumistegevuse jälgimisele/fikseerimisele; objektiivse hinnangu andmine tehnoloogilistele vahenditele (nt sammulugejad, rakendused jne)

Soojenduse ja venituse tegemine vastavalt liikumistegevusele.

Liikumisintensiivsus kerges kuni mõõdukas tsoonis.

Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine.

Seostab juurdeviivaid harjutusi ja tegevusi. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

Kontrollülesanne: Liikumispäeviku täitmine kokkulepitud perioodil.

Lühiajaline eesmärgi seadmine ja analüüs.

Pulsi mõõtmine.

6.1.4. Liikumine ja kultuur

Õpitulemus

- 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu;
- 2) annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud kogemust isikliku üldpädevuste arenguga
- 3) mõistab liikumise rolli kultuuri osana ja ennast selle mõjutajana
- 4) seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;
- 5) mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;
- 6) järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeninõudeid
- 7) riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;
- 8) annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega;
- 9) mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu;
- 10) juhendab kaasõpilasi liikumises

Õppesisu

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, loomisprotsessi analüüsimine, hinnangu andmine protsessile ja lõpptulemusele

Õpilane toob hinnangus välja, milliseid üldpädevusi (laiemaid eluks vajalikke oskuseid) ta kasutas või arendas liikumisüritusel. Loob seoseid nende oskustega laiemalt ühiskonnas vajaminevate oskustega – nt suhtlemine erinevate inimestega, probleemide kiire lahendamine jne.

Erinevad paikkondlikud kui ka üle-eestilised liikumisüritused – pikkade traditsioonidega üritused ja uuemad liikumiskultuuri mõjutavad üritused – Tartu maraton, olümpiamängud, Simple Session, x-mängud.

Toob näiteid, kuidas ausa mängu põhimõtteid (austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine) saab üle kanda igapäevastesse elutegevustesse.

Sportlaste ja tantsijate elulood. Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega

Õpilane seostab ohutusnõudeid erinevate liikumistegevustega; järgib liikumise juurde kuuluvaid hügieeninõudeid – pesemine jne. Ohutus – kõrvaklappide kasutamise ohtlikkus liikumistegevuse ajal.

Riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik. Liikumine hämaras, pimedas.

Õpilane toob analüüsi kaudu välja, millise kogemuse on ta saanud looduskeskkonnas liikudes, milliseid liikumisvõimalusi looduskeskkond pakub ja millega peab seal liikudes arvestama. Seostamine erinevate eluvaldkondadega – õues liikumine ilmastikust olenemata.

Raja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine. Orienteerumine kui liikumisharrastus. Õpilane analüüsib, milliseid oskuseid ta kasutas ja kuidas tal raja läbimine õnnestus. Tuleb toime liikluskeskkonnas orienteerumisega, sh tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Tantsualase silmaringi avardamine- lisaks tantsimisele tantsuetenduste/filmide/performance'ite vaatamine, arutelu.

Erinevad võimalused liikumiseks läbi tantsu. Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides.

Õpetajaga kooskõlastatud liikumistegevuste juhendamine.

Kontrollülesanne: Võistlustel osaleja tagasiside leht

6.1.5. Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemus

- 1) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 3) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid;
- 4) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi oma igapäevategevustes

Õppesisu

Õpilane koostab endale sobiva individuaalse meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste kava.

Enda emotsionaalse seisundi reguleerimine meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste abil. Nende harjutuste kasutamise vajaduse seostamine erinevate eluvaldkondadega ja olukordadega.

Õpilane on võimeline valitud harjutusi iseseisvalt sooritama, oskab valikut põhjendada.

Õpilane omab endale sobivaid meelerahu- ja kehatunnetus harjutusvara, mida ta saab kasutada igapäevaelus.

Õpilane märkab ja oskab kirjeldada muutusi, mida meelerahu- ja kehatunnetusharjutused temas esile kutsuvad ja tuua välja igapäevase harjutuste kasutamise võimalusi.

6.2. Valikkursus “Liikumisõpetus 6”

maht 35 tundi

Õppesisu

Kepikõnd, sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sörkjooks, tempo valik jooksmisel.

Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud.

Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Talvisel perioodil suusatamine. Õpitud suusatehnika täiustamine ja kasutamine erinevates maastikureljeefides.

Suusatamistehnika. Suusavarustuse ettevalmistus ja hooldus. Suusariietus. Suusatamise populariseerimine ja seos teiste spordialadega.

Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt

Võrkpalli tehnika täiustamine läbi erinevate harjutuste, kombinatsioonide ja mängusituatsioonide.

Soojendus-, jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.

Õpilane püstitab eesmärgi seoses kehaliste võimete arendamisega ja toob välja, milliseid tegevusi (nt. jalgrattaga sõitmine) ja meetodeid (kestvussõit 45 minutit) ta kasutab eesmärgi poole liikumisel

Planeerides liikumisaktiivsust oskab õpilane näha võimalusi liikumiseks, samas arvestada ka võimalikke takistusi.

Turvavarustus ja selle kasutamine kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur jne.

Riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik.

Liikumine hämaras, pimedas.

Õpilane omab endale sobivaid meelerahu- ja kehatunnetus harjutusvara, mida ta saab kasutada igapäevaelus.

Õpilane märkab ja oskab kirjeldada muutusi, mida meelerahu ja kehatunnetusharjutused temas esile kutsuvad ja tuua välja igapäevase harjutuste kasutamise võimalusi.

Õpitulemus

Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastustes, eri spordialadel.

Väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid nii kontakttunnis kui iseseisval treeningul.

Käsitseb vahendit erinevates liikumistes.

Mängib õigete võistlusmääruste järgi korvpalli/võrkpalli/saali hokit.

Sooritab õige tehnikaga võrkpalli kontrollharjutuse (paarilisega üle võrgu söödud 1 minut ja 30 sekundit).

Sooritab jõu- ja jooksu- ja hüppeharjutuste testi, et saada tagasisidet tervise seisukohalt enda jõuvastupidavusele

Teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid.

Kasutab erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele.

Mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.

Koostab ja sooritab omaloomingulise tantsu- ja võimlemiskava (T);

Sooritab võimlemiskava kangil(P)

Tantsib valssi ja rumbat

Rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust

Mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu (T)

Kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks.

Kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.

6.3. Valikkursus “Liikumine ja loodus”

Kursuse kirjeldus

Kursus toetab õpilast elukestvaks liikumisharrastusteks vajalike teadmiste ja organismi karastamisel. Looduses liikumine soodustab õpilase kehaliste võimete arengut, rekreatsiooni ja keskkonnateadlikku käitumist.

Õppe-ja kasvatustöö eesmärgid

Valikkursusega “Liikumine ja loodus” taotletakse, et õpilane mõistab looduses liikumise tähtsust ja selle soodsat mõju tervisele. Omandab uusi teadmisi ja oskusi looduses liikumise ohutuks harrastamiseks. Rakendab looduses liikumist, oma tervise tugevdamiseks, töövõime parandamiseks ning organismi karastamiseks. Kinnistab koostööoskusi kaaslastega, arusaamu keskkonda säästvast liikumisest/matkamisest

Kursuse maht 35 tundi, neist juhendatud tunde 10, iseseisev töö 25 tundi

Lõiming

Valikkursus on tihedalt seotud loodusainete, sotsiaalainete ja liikumisõpetusega

Hindamine

Hindamine on arvestatud/mittearvestatud.

Iga 5 tunni järel tehakse kokkuvõtte, milles kajastub õpilase osalus ja aktiivsus tunnis ning ainealane areng, arvestades õpilaste füüsiliste eripäradega. Kokkuvõtte märged (A, MA) tehakse e-kooli.

Õppekorralduslikud erisused

Valikkursusel on 10 juhendatud tundi ja 25 tundi iseseisvat praktilist tööd kodukandi matkaradadel. Valikkursuse “Liikumine ja loodus” teooriatunnid toimuvad klassiruumis, praktilised tunnid tervise- ja matkaradadel

Õppesisu

Teadmised väljas liikumise harrastamiseks.

Looduses liikumise mõju organismile. Soovitused sobiva liikumisviisi valikuks matkamiseks sobiv riietus, varustus. Keskkonda säästev liikumine, looduses liikumist reglementeerivad õigusaktid. Isikliku tervistava liikumisharrastuse kavandamine (eesmärkide seadmine, matkaraja valik, tagasiside planeerimine). Kodukandi matkamisvõimaluste kaardistamine. Looduses liikumiseks kasutatavad liikumisviisid, nende tehnika ja harjutamise meetodid. Kõnd, kepikõnd, rattasõit, suusatamine, treening terviserajal. Looduses liikumine ja tervis

Ohutus- ja hügieeninõuded looduses liikumisel. Esmaabi.

Õpitulemused

Kursuse lõpus oskab õpilane

analüüsida looduses liikumise organismi karastavat, tervist tugevdavat, töövõimet parandavat ja taastavat mõju organismile.

Teab ja on külastanud kodukohas või selle läheduses olevaid matkaradasid.

Seab eesmärgid, et tugevdada enda tervist ning suurendada kehalist aktiivsust-

Propageerib liikumist looduses.

Parandab liikumisõpetuses omandatud liikumisoskusi looduses.

Kinnistab looduses liikumise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi

Teab, kuidas käituda looduses juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral
Teeb koostööd kaaslastega, abistades, julgestades ning juhendades neid
Osaleb aktiivselt tundides, leiab endale sobivad looduses liikumise viisid ja harrastab liikumist väljaspool liikumisõpetuse tunde
Väärtustab liikumist ja kehakultuuri rahvusliku kultuuri osana
Hindab keskkonda ning suhtub sellesse säästvalt, tunneb looduses liikumist reguleerivaid seadusi.