

VALIKKURSUSED

Valikkursus „Kehalised võimed ja liikumisoskused”, I õppesuuna kohustuslik 12. klass neid, noormehed 35 tundi (1 nädalatund)

3.1 Õppe-ja kasvatusesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning liikumisoskuste osa selle saavutamises;
- 2) täiustab oma olemasolevaid liikumisoskusi, omandab uusi teadmisi ja oskusi tervist ning töövõimet parandava liikumise ohutuks harrastamiseks;
- 3) analüüsib oma kehalise võimekuse taset ja kasutab liikumist/sportimist teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks;
- 4) arendab koostööoskusi kaaslastega.

3.2. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

Õppesisu	Õpitulemused	Õppetegevus	Hindamine (viis ja vahendid)	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks. 4 tundi 1. Kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise põhiprintsiibid ja meetodid, treeningu ülesehitus. 2. Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine.	1) omab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ja tunneb nende arendamise võimalusi; 2) analüüsib oma kehalise töövõime ja motoorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks; 3) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;	1. Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest antakse praktilise harjutamise käigus. 2. Tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine.	Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine. Loominguliste tööde täitmine.	Tervis ja ohutus Kultuuriline identiteet. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Loominguliste tööde täitmine.
Kehaliste võimete arendamine. 10 tundi Erinevate kehaliste võimete (aerobne vastupidavus, lihasjäõud, paindumus, kiirus, osavus/koordinatsioon) arendamise võimalused (jõusaalitreening, aeroobika, <i>stretching</i> jms) ja harjutamise meetodid.	1) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul, 2) parandab kehalise kasvatusetundides omandatud motoorsete oskusi, õpib süvendatult sooritama ühte uut kehalist tegevust/liikumisviisi;	1. Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine liigutusoskuste õppimiseks ja kehaliste võimete arendamiseks. 2. Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine, tantsukavade loomine.	Praktilised ülesanded	Väärtused ja kõlblus. Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
Motoorsete oskuste arendamine. 10 tundi Kehalise kasvatuselike kursuste raames õpitud spordialade/liikumisviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika	1) osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatusetunde.	1. Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine liigutusoskuste õppimiseks ja kehaliste võimete arendamiseks.	Praktilised ülesanded	Väärtused ja kõlblus. Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine

õppimine. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kahte erinevat spordiala.				
Liikumine ja tervis. 5 tundi Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel. Enesekontrollitendid (vastupidavuse, jõu- ja painduvuse testid) ja enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi.	1) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul; 2) analüüsib oma kehalise töövõime ja motoorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;	1. Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamine, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analüüs.	Praktilised ülesanded	Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
Osalemine spordiüritustel 6 tundi Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine, tantsukavade loomine. Osalemine spordiüritustel.	1) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul; 2) tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine.	1. Osalemine spordiüritustel.	Praktilised ülesanded	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.

Hindamine

Kuupäev	Teema	Õpitulemus	Hindamise viis ja vahend
September <u>oktoobril</u> November	Kehaliste võimete arendamine	1) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul, 2) parandab kehalise kasvatus tundides omandatud motoorseid oskusi, õpib süvendatult sooritama ühte uut kehalist tegevust/liikumisviisi;	Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine. Loominguliste tööde täitmine.
Jaanuar Veebruaril Märts, aprill	Motoorsete oskuste arendamine	1) osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatus tunde. 2) kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise põhiprintsiibid ja meetodid, treeningu ülesehitus.	- kehalise kasvatus kohustuslike kursuste raames õpitud spordialade/liikumisviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine, - mängib sportmängu reeglite järgi;
Mai	Liikumine ja tervis.	1) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul; 2) analüüsib oma kehalise töövõime ja motoorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks; 3) kehalise treeningu kavandamine	- enesekontrollitendid (vastupidavuse, jõu- ja painduvuse testid); - enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine; - lihashooldus. Esmaabi;

		(treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine.	
Õppeasta jooksul	Osalemine spordiüritustel	1) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul; 2) tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine.	Osalemine spordiüritustel.

Hindamiskriteeriumid

Nõ	Teema	Hindamiskriteeriumid
1.	Referaatide täitmine. Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest.	Arvestatud
2.	Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamine, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analüüs.	Arvestatud
3.	Osalemine spordiüritustel	Arvestatud

Valikkursus „Liikumine välistingimustes”, I õppesuuna kohustuslik 12. klass neid, noormehed 35 tundi

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

4.2. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

Õppesisu	Õpitulemused	Õppetegevus	Hindamine (viis ja vahendid)	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
Teadmised väljas liikumise harrastamiseks. 4 tundi Väljas liikumise mõju organismile; soovitud liikumisviisi valikuks (sh varustuse valik) ja harrastamiseks. Isikliku tervistava liikumisharrastuse kavandamine – lihtsamate treeningplaanide koostamine (eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside planeerimine).	1) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana; 2) analüüsib väljas liikumise organismi karastavat/tervist tugevdavat, töövõimet tõstvat ja taastavat mõju; seab eesmärgid, pakub vahendeid ja võimalusi väljas liikumise rakendamiseks enda tervise kindlustamiseks ja kehalise aktiivsuse tõstmiseks;	1. Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest antakse praktilise harjutamise käigus. 2. Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest antakse praktilise harjutamise käigus.	Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine. Loominguliste tööde täitmine.	Tervis ja ohutus Kultuuriline identiteet. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Loominguliste tööde täitmine.

Väljas liikumiseks kasutatavad liikumisviisid/spordialad, nende tehnika ja harjutamise metoodika. 15 tundi Liikumisviisid – kõnd, jooks; orienteerumine, suusatamine; uisutamise; treening terviserajal.	1) parandab kehalise kasvatuse kohustuslike kursuste raames omandatud (väljas liikumiseks kasutatavaid) mootorseid oskusi, õpib sooritama ühte uut väljas liikumise viisi; 2) osaleb aktiivselt tundides; leiab endale sobiva väljas liikumise viisi ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuse tunde;	1. Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine. 2. Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine.	Praktilised ülesanded	Väärtused ja kõlblus. Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
Väljas liikumine ja tervis. 10 tundi Ohutus- ja hügieeninõuded. Enesekontrollitestiid (UKK 2 km käimise test, Cooperi test, kasutades erinevaid liikumisviise jms); enesekontrollivahendite (sammuloendur, pulsitester jms) kasutamine. Esmaabi.	1) kinnistab väljas liikumise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda väljas esineda võivate õnnetusjuhtumite (traumad, külmumine jms) puhul; 2) spordialade õppimisel / kehalise treeningu ajal teeb koostööd kaaslastega, selle käigus abistab, julgustab ja juhendab neid;	Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamine, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analüüs.	Praktilised ülesanded	Väärtused ja kõlblus. Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri planeerimine
Osalemine spordiüritustel 6 tundi Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine. Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine. Osalemine spordiüritustel	1) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul; 2) tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine.	1. Osalemine spordiüritustel	Praktilised ülesanded	Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.

Hindamine

Kuupäev	Teema	Õpitulemus	Hindamise viis ja vahend
Jaanuar Veebruaril Märts	Väljas liikumiseks kasutatavad liikumisviisid/spordialad, nende tehnika ja harjutamise metoodika.	1) parandab kehalise kasvatuse kohustuslike kursuste raames omandatud (väljas liikumiseks kasutatavaid) mootorseid oskusi, õpib sooritama ühte uut väljas liikumise viisi; 2) osaleb aktiivselt tundides; leiab endale sobiva väljas liikumise viisi ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuse tunde; 3) väljas liikumise mõju organismile; soovitud liikumisviisi valikuks (sh varustuse valik) ja harrastamiseks.	Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine. Loominguliste tööde täitmine.
Aprill Mai	Väljas liikumine ja tervis	1) kinnistab väljas liikumise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda väljas esineda võivate õnnetusjuhtumite (traumad, külmumine jms) puhul; 2) spordialade õppimisel / kehalise treeningu ajal teeb koostööd kaaslastega, selle käigus abistab, julgustab ja juhendab neid; 3) Isikliku tervistava liikumisharrastuse kavandamine – lihtsamate treeningplaanide koostamine (eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside planeerimine).	Enesekontrollitestiid (UKK 2 km käimise test, Cooperi test, kasutades erinevaid liikumisviise jms); enesekontrollivahendite (sammuloendur, pulsitester jms) kasutamine

Õppeasta jooksul	Osalemine spordiüritustel	1) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgestab ja juhendab neid tunnis/treeningul; 2) tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, reenimiseks/ võistlemiseks vajaliku info kogumine.	Osalemine spordiüritustel.
---------------------	--------------------------------------	--	----------------------------

Hindamiskriteeriumid

Nõ	Teema	Hindamiskriteeriumid
1.	Referaatide täitmine. Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest.	Arvestatud
2.	Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamine, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analüüs.	Arvestatud
3.	Osalemine spordiüritustel	Arvestatud