

Ainevaldkond „LIKUMISÕPETUS“

1. Üldalused

1.1. Ainevaldkonna kirjeldus

Gümnaasiumi kehalise kasvatusese ehk liikumisõpetuse valdkonnal on eesmärk aidata kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevuse kujunemist toetavad ainekavas viie liikumisõpetuse valdkonna õpitulemused, mis on õppe kujundamise aluseks: liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal.

1.2. Valdkonnapädevus

Liikumisõpetuse valdkonna õppeaine õpetamise eesmärk on 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.

Gümnaasiumi lõpuks omandab õpilane järgmised valdkonnapädevused:

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

1.3. Ainevaldkonna õppeainete kohustuslikud kursused ja valikkursused

Õppeainet õpetatakse viie kohustusliku kursusena. Peale kohustuslike kursuste pakutakse õpilastele vähemalt kaks valikkursust ühe õppeaasta jooksul. Kohustuslike ja valikkursuste sisu on kool koostanud arvestusega, et need toetaksid liikumispädevuse kujunemist ning ainekavas esitatud viie liikumisvaldkonna

õpitulemuste saavutamist. Valikkursused koostab kool. Valikkursustena saab arvestada ka koolivälises huviringis või -koolis osalemist.

Kohustuslikud kursused õppeaines on järgmised:

- 1) Liikumisõpetus I
- 2) Liikumisõpetus II
- 3) Liikumisõpetus III
- 4) Liikumisõpetus IV
- 5) Liikumisõpetus V

1.4. Võimalusi valdkonnasiseseks ja -üleseks löiminguks, üldpädevuste arengu toetamiseks ja õppekava läbivate teemade käsitlemiseks

Ainevaldkonnas toetatakse üldpädevuste arengut, käsitletakse läbivaid teemasid ning kasutatakse valdkonnaülese löimingu võimalusi vastavalt kooli eripärale ja kooli õppekavas sätestatule - koolis pööratakse võrdselt tähelepanu vaimse ja füüsilise tervise heaolule.

Liikumisõpetus võimaldab praktiliste tegevuste kaudu kujundada kõiki üldpädevusi. Läbivad teemad on aineülesed ja käsitlevad ühiskonnas tähtsustatud valdkondi, luues ettekujutuse ühiskonna kui terviku arengust ning toetades õpilase suutlikkust oma teadmisi eri olukordades rakendada. Liikumisõpetuse tundide läbiviimisel on kesksel kohal läbiv teema „Tervis ja ohutus“, sellega taotletakse õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi, käituma turvaliselt ja kaasa aitama tervist edendava turvalise keskkonna kujundamisele.

Toetamaks ainevaldkonna ja üldpädevuste arengut, läbivate teemade ja kooli fookusteemade käsitlemist, pakub kool valikkursusi, õpiprojekte, õppekäike, mis lõimivad liikumisõpetust muude valdkondadega (kunst, muusika, geograafia, ajalugu, füüsika, bioloogia)

Olenevalt võimalustest võib kool pakkuda valikkursusi ja projekte, mis tekivad kooli partnerite ja õpetajatega koostöös. Lisaks tavapärasele kursusetundidele toetavad valdkonnapädevusi kooli liikumispäevad ja huviringid.

Ainevaldkonnaüleste valikkursuste kursusepassid kinnitatakse eraldi direktori käskkirjaga.

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Liikumisõpetus on õppeaine, kus õpilased omandavad praktilisi liikumisoskusi väga erinevate liikumistegevuste kaudu. Õpetaja kui ka õpilane viibivad tunnis pidevalt muutuv keskkonnas.

Selleks, et õppimine saaks toimuda turvalises, õppimist toetavas, individuaalsust ja erivajadusi arvestavas õpikeskkonnas nii, et õpetaja suudab tagada õpilasele selleks parima, korraldatakse õpe rühmades, mille suurus on maksimaalselt 18 - 20

õpilast. Grupid võivad olla moodustatud erinevatel alustel arvestades õppetegevusi, keskkondi, huviseid jne. Suurema klassi arvu õpilaste puhul on moodustatakse vähemalt 2 gruppi. Gruppide optimaalne suurus liikumisõpetuses on otseselt seotud

- vigastuste ennetamisega,
- kõikide õpilaste aktiivse kaasamisega tegevustesse,
- õpilaste reaalse tegevusaja suurenemisega organiseerimisaja arvelt, mis kaasneb liiga suure grupi puhul,
- vahendite ja liikumiseks vajamineva ruumi olemasoluga õpilase kohta,
- suurenevate võimalustega reaalseks harjutamiseks ja õppimiseks,
- suurenevate võimalustega individuaalseks õpetamiseks, erivajaduste märkamiseks ja tagasiside andmiseks,
- tingimustega riietusruumis ja pesemisvõimalustega.

Õppesisu käsitlemisel ja õppetegevuse kavandamisel teeb aineõpetaja valiku koostöös õpilastega arvestusega, et üld- ja valdkonnapädevused ning kursuste õpitulemused oleksid saavutatavad.

1.6. Hindamine

Liikumisõpetuse valdkonna õppeainete hindamise eesmärk on saada ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase individuaalsest arengust ning kasutada seda teavet õppe tulemuslikumaks kavandamiseks ja enastjuhtiva õppija kujundamiseks.

Hinnatakse õpitulemuste saavutatust, mis on kooskõlas õppesisu ja -tegevustega ning vastavuses ainealaste teadmiste, oskuste ja hoiakutega. Hoiakute hindamisel (nt mõistab, kujundab, tähtsustab, väärtustab) antakse õpilasele suunavaid ja toetavaid sõnalisi hinnanguid.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega 100%-skaalal. Iga kursuse kokkuvõtva hinde kujunemine kirjeldatakse kursusepassis, mida tutvustatakse iga kursuse esimeses tunnis. Kursusehinde kujunemise põhimõtted koos õpitulemustega lisab õpetaja Stuudiumisse kursuse päevikus õppeaine infosse.

Kursuse kokkuvõtva hinde kujunemiseks esitab õpilane õpimapi, mille sisuks on kursuse jooksul sooritatud ülesanded. Õpetaja annab õpimapi alusel individuaalset tagasisidet, mis märgitakse Stuudiumi päevikusse.

1.7. Õppekeskkond

Koolil puuduvad võimla ja staadion, kuid on olemas riietumis- ja pesemisruumid. Liikumisõpetuse tunnid viiakse läbi Narva Gümnaasiumi spordisaalides ja/või Narva linna erinevates spordi- ja liikumisruumides, spordiväljakutel ja terviseradadel, mis on hea võimalus tutvustada õpilastele liikumisvõimalusi nii omas linnas kui ka selle ümbruses.

2. Ainekavad

LIIKUMISÕPETUS
<p>Õppeaine kirjeldus, sh lõimingu põhimõtted kursuste vahel ja aineüleselt, hindamise erisused</p> <p>Õppeaine hõlmab viie liikumisvaldkonna taotletavaid õpitulemusi, mis toetavad liikumispädevuse omandamist gümnaasiumi lõpuks nii, et gümnaasiumi lõpetaja on saanud positiivse kogemuse liikumisest ja liikumisharjumuse. Ainekava jätab õpetajale autonoomsuse õppesisu valikul tingimusel, et kõigi viie liikumisvaldkonna taotletavad õpitulemused oleksid kooliastme lõpuks saavutatud.</p> <p>Õppeaine võimaldab arvestada õpilaste varem või väljaspool kooli omandatud oskuste, teadmiste ja kogemustega, õppeaja efektiivsemat kasutamist, individuaalsemat lähenemist ja keskendumist arendamist vajavatele oskustele. Õpilased omandavad praktilisi liikumisoskusi väga erinevate liikumistegevuste kaudu.</p> <p>Liikumisõpetuse kursused jagunevad, üldjuhul üks kontakttund nädalas</p> <ul style="list-style-type: none">• G1 aste – kaks kursust, liikumisõpetus I ja II• G2 aste – kaks kursust, liikumisõpetus III ja IV• G3 aste – üks kursus, liikumisõpetus V <p>Toetudes gümnaasiumi riiklikus õppekavas toodud õppeaine mahule ja õpitulemustele, korraldatakse liikumisõpetuse õpe viisil, et õpilaste liikumispädevuse kujunemiseks vajalik õppe maht ja valdkondlikud eesmärgid jagunevad õppeperioodide kaupa ühtlaselt. Õppeaasta jooksul käsitletakse võrdset kõiki liikumisõpetuse valdkondi. Iga kursuse täpsem sisu kirjeldatakse kursusepassis, mille sisu on õpilastele kättesaadav Stuudiumis õppeaine info lehel.</p>
<p>Gümnaasiumi lõpuks taotletavad teadmised, oskused, hoiakud</p> <p>Liikumiskursuste läbimisega taotletakse, et õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none">• kasutab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus;• mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu;• on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid;• väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana;• hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonide juhtimise viise.

Valdkond „Liikumisoskused“

Õppesisu

- Erinevate spordialade ja liikumisharrastuste tutvustamine ja harjutamine.
- Edasiliikumine - kõndimine, jooksmine, hüppamine, ronimine, vee peal liikumine ja veeohutus, liikumine rütmis ja muusika saatel ning koos teistega
- Vahendil liikumine (nt suusatamine, uisutamine, rulluisutamine, aerutamine, sõudmine)
- Vahendi käsitlemine – viskamine, püüdmine, põrgatamine, löömine.
- Kehakontrollimine asendites ja liikumisel, tasakaal erinevates keha asendites, liikumisel, nende kombineerimisel

Lõiminguvõimalus füüsika (kinemaatika, raskuskese, dünaamika, impulss), ja MINA+ kursustega (ennastjuhtivus, eneseanalüüs).

Ainekursuse läbinud õpilane

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

Valdkond „Tervis ja kehalised võimed“

Õppesisu

- Treeningulaan, treeningmeetodid, treeningpulss
- Toitumine
- Tervise ja kehaliste võimete mõõtmine – aeroobse ja anaeroobse vastupidavuse, jõu ja painduvuse mõõtmine (vähemalt üks kord gümnaasiumi jooksul)

Lõiminguvõimalused bioloogia (metabolism, ainevahetus, lihaste, liigeste ja luude nimetused, energiavahetus, aeroobne ja anaeroobne koormus, füüsilise aktiivsuse mõju inimorganismile)

Ainekursuse läbinud õpilane

- leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist;
- teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;
- arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist;
- mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;
- annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;
- analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.

Valdkond "Kehaline aktiivsus"

Õppesisu

- Treeningplaani koostamine ja (digitaalse)liikumispäeviku pidamine
- Treenitus ja ületreenimine
- Spordivigastused

Lõiminguvõimalus bioloogiaga (füüsilise aktiivsuse mõju inimese organismitalitusele), matemaatika (andmeanalüüs).

Ainekursuse läbinud õpilane

- plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust;
- mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele;
- rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;
- rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;
- ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.

Kursus "Liikumine ja kultuur"

Õppesisu

- Liikumine kui kultuuri osa ning igaühe roll kultuuri kandja, mõjutaja ja loojana
- Liikumiskultuuri muutumine ajas, sh populaarsete liikumisviiside muutumist ajas
- Orienteerumine erinevates keskkondades ja olukordades
- Aus mäng
- Õpet korraldatakse ja liikumisoskusi seostatakse eri kultuurivaldkondadega ning žanridega

Lõiminguvõimalused ajaloo ja kunstivaldkonna õppeainetega.

Ainekursuse läbinud õpilane

- loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu;
- annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud kogemust isikliku üldpädevuste

arenguga;

- seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;
- mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana;
- järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu;
- riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;
- annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas;
- annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega;
- mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu;
- juhendab kaasõpilasi liikumises.

Valdkond "Vaimne ja kehaline tasakaal"

Õppesisu

- vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavad meelerahu- ja kehatunnetusharjutused, keskendumisharjutused tähelepanelikkuseharjutused, emotsioonide juhtimine
- endale sobiva individuaalse meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste kava koostamine

Lõiminguvõimalused perekonnaõpetuse kursusega (enda huvide, hobide ja ettevõtmiste toetav mõju enesearengule ja suhetele)

Ainekursuse läbinud õpilane

- valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks;
- kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.