AINEVALDKOND “KEHALINE KASVATUS”

1. VALDKONNAPÄDEVUS

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse gümnaasiumis liikumisõpetuse 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 tegeleda ja mõistab vastutust enda tervise hoidmise eest.

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

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. ÕPPEAINED JA MAHT

Ainevaldkonna õppeaine on kehaline kasvatus. Õppeained jagunevad kohustuslikeks kursusteks ja valikkursusteks.

Kohustuslikud kursused kõikidele klassidele on järgmised:

- kehaline kasvatus I,
- kehaline kasvatus II,
- kehaline kasvatus III,
- kehaline kasvatus IV,
- kehaline kasvatus V.

Sõltuvalt õppeaastast on õpilastel võimalik valida kehalise kasvatuse valdkonnast järgmisi valikkursusi:

- võrkpall
- talvine liikumine ja hakkamasaamine metsas
- väikelaste kergejõustik
- matka Haanja maastikel
- sissejuhatus postiakrobaatikasse
- rahvatants

G2 õpilastele toimub kevadel riigikaitse kohustuslik valikkursus.

Sügiseti toimub õppekäikude päev, mille raames külastavad 12. klassid A. H. Tammsaare muuseumit Vargamäel, kus õpilased läbivad soos matkaraja. Septembrist aprillini toimub korra kuus kaunite kunstide viktoriin "Bumerang", kus 4-liikmelised võistkonnad igast klassist lahendavad nuputamisülesandeid kehalisest kasvatusest, muusikaõpetusest ja kunstiõpetusest. Läbi õppeaasta toimub traditsiooniliselt klassidevaheline võrkpalli-, korvpalli-, saalihoki-, lauatennise ja maleturniir, mais 10.-11. klassidele spordipäev (kergejõustik vmt), oktoobris spordipärastlõuna (orienteerumine).

Uurimis- või praktiliste tööde käigus saavad õpilased korraldada spordiüritusi ja võistluseid, analüüsida füüsilist enesearengut.

Võru Gümnaasiumi õpilastel on läbi õppeaasta võimalus osaleda Võru maakonna koolinoorte meistrivõistlustel ja Eesti Koolispordi Liidu poolt korraldatavatel erinevatel spordialadel (jalgpall, korvpall, võrkpall, kergejõustik, saalihoki, murdmaasuusatamine, mälumäng, murdmaajooks, orienteerumine).

3. KIRJELDUS JA VALDKONNASISENE LÕIMING

Kehaline kasvatus kujundab õpilases tervislikku eluviisi vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kaudu. Koolis omandatud teadmised ja oskused võimaldavad õpilasel kavandada ning korraldada enda liikumisharrastust 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.

Liikumisoskused. Mitmekülgsete liikumisoskuste omandamine on oluline, et oleks võimalik tegeleda erinevate liikumis- ja sporditegevustega ning tunda ennast see juures kompetentsena.

Tervis ja kehalised võimed. Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus on olulised, et inimene saaks hakkama igapäevaste tegevustega, ennetaks haiguseid, tunneks ennast suutlikuna võtta osa erinevatest liikumistegevustest ja on seotud üldise elukvaliteediga läbi eluaja. Oskustega seotud kehalised võimed nagu koordinatsioon, osavus, kiirus, tasakaal laiendavad inimese võimalusi olla kehaliselt aktiivne ja hakkama saada igapäevaste olukordadega. Lisaks on teemaks ka liikumise ja toitumise tasakaal, kulutatud ja saadav energia ning tervislik toitumine.

Kehaline aktiivsus. Liikumisharjumuste kujundamisel on oluline regulaarne kehaline aktiivsus ja teadmised tervistavast liikumisest.

Liikumine ja kultuur on omavahel tihedalt põimunud nii erinevates elukutsetes, liikumis- ja sporditraditsioonide, ürituste väljapaistvate sportlase ja kultuuriinimeste (tantsijate, näitlejate jne) kaudu. Kultuuri kandjad ja mõjutajad saavad olla kõik ühiskonna liikmed.

Vaimne ja kehaline seisund on omavahel tihedalt seotud. Oluline on osata märgata enda vaimset ja kehalist seisundit, sh endas toimuvaid emotsioone, aidata kaasa tasakaalu kujunemisele ja hoida seda.

4. ÕPPEAINETE LÕIMINGU VÕIMALUSED TEISTE AINEVALDKONDADEGA

Õpilaste **võõrkeele**pädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades ning liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille tähendust on vaja selgitada.

Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsides, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades.

Loodusained. Kehalises kasvatuses väärtustatakse keskkonda. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ning oskused.

Kunstiained. Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad uurimistulemuste vormistamine ning esitlemine, liikumis- ja spordiüritustel käimine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

5. ÕPPE KAVANDAMINE JA KORRALDAMINE

Ainevaldkonna õpet kavandades ja korraldades:

1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;

2) jälgitakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ja jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ning tunni- ja koolivälisteks tegevusteks;

3) võimaldatakse õppida üksi ja koos teistega, et toetada õpilaste kujunemist aktiivseiks ning iseseisvaiks õppijaiks;

4) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;

5) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, linnaruum jne;

6) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: vestlus, meeskonnamängud, individuaalne lähenemine, arutelud, uurimistöö ja praktilise töö koostamine jm.

Õppe lahutamatuks osaks on:

1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;

2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;

3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused;

4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;

5) spordivõistlustel ja/või liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja või abilisena (kohtunikuna);

6) liikumisest/sportimisest teoreetiliste teadmiste omandamine praktilise harjutamise käigus.

Õppetegevuse kavandamisel on õpetajal professionaalne õigus koostöös õpilastega teha valikuid õppesisu käsitlemises arvestusega, et taotletavad õpitulemused oleksid saavutatud.

Kehalise kasvatuse tunnis kasutatakse Võru linna spordiväljakuid (Kreutzwaldi 16 saal ja võrkpalliplatsid, Räpina mnt 3A staadion ja spordihall, Kreutzwaldi parki, rannapromenaadi (võrkpalli ja jalgpalli väljakutega), Võru linna tänavaid ning kergliiklusteid.

6. HINDAMINE

Eristav protsendiline (viiepallisüsteemis). Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase liigutusoskusi, kehalist võimekust ja teadmisi. Hindamise objekte (tegevusi, oskusi, teadmisi) ning hindamisaspekte (vaatlemist, mõõtmist, võrdlemist) selgitab õpilastele õpetaja õppe algul. Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase tehtud tööd, et omandada tegevus/harjutus. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuste soorituste põhjal. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase individuaalset arengut, st muutusi varasemate sooritustega võrreldes ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.
Õpilane kaasatakse nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Koondhinde moodustavad erinevate spordialade (sportmängud, orienteerumine, uisutamise/suusatamise, kergejõustik ja võimlemise) kontrollharjutused, õpilase eneseanalüüs (eesmärkide püstitamine ja analüüs) ning 60% hindest moodustab kergejõustiku arvestus. Kursuse hinnet arvestatakse kehalise kasvatuse kooliastmehinde väljapanemisel.