

Kehalise kasvatuse valikkursuste rakendamisest gümnaasiumiastmes

Ene Laanes

Valikkursustest üldiselt

Põhikooli- ja gümnaasiumiseaduse 1. peatüki „Üldsätted” § 5 lõikes 2 on kirjas: „Gümnaasiumis on õpetuse ja kasvatuse põhitaotlus, et õpilased leiaksid endale huvi- ja võimetekohase tegevusvaldkonna, millega siduda oma edasine haridustee.” Kool lähtub õppetöö korraldamisel gümnaasiumi riiklikus õppekavas väljendatud ühiskonna ootustest, õpilaste vajadustest ja huvidest. Uues riiklikus õppekavas tuuakse välja kohustuslik õpe ja valikosa, mis tagab õpilastele valikuvõimalused, kuid sealjuures on oluline nende vahekord. (3)

Riiklikus õppekavas sisalduvaid valikkursusi peab kool õpilastele pakkuma ettenähtud valdkondades ja õppeainetes. Kool ei pea piirduma sugugi ainult nende valikkursustega, mis on kirjeldatud riiklikus õppekavas, vaid võib ise välja töötada uusi kursusi, kusjuures ainevaldkondade sees ainetele piire ei seata.

Kui kool liidab kohustusliku ja valikkursuse, saab õpilane ühe hinde, kuid need võib ka lahutada ja hinnata eraldi. Õppeaineid võib ka ümber nimetada ja liita, kuid sealjuures tuleb igal juhul tagada kohustuslikud õpitulemused ja kirjeldada kooli õppekavas, kuidas uued kooslused on riikliku õppekavaga seotud.

Õppesuundade kujundamisel tuleb jälgida, et kohustusliku osa vähenemise puhul tagatakse ainevaldkondade otstarbekas tasakaal ja kujundatakse valikkursusi lähtudes oma kooli näost. Kooli ja piirkonna eripära väljatoomisele aitavad kaasa 11 valikkursust. Millises mahus ja valdkonnas valikkursusi rakendatakse, seda otsustab kool.

Gümnaasiumisse tuleval õpilasel peab õpetus olema kättesaadav kolme aasta jooksul, kusjuures valikkursusi ei pea pakkuma igal õppeaastal. Kuna valikkursused on seotud kohustusliku osaga, siis tuleb nende kavandamisel ajaliselt seda ka arvestada. Pakkumistihedust võib hakata piirama rahaline pool.

Mitme paralleeliga gümnaasiumil on võimalus moodustada õpperühmad paralleelideüleselt. Neidusid ja noormehi õpetatakse kehalise kasvatuse valikkursuste raames üldjuhul eraldi (erand võib olla tants). (2)

Valikkursused ainevaldkonnas „Kehaline kasvatus”

Võrreldes eelmise ainekavaga, kus õpilased läbisid gümnaasiumis 6 kursust (à 35 tundi), määratleb 2011. aasta sügisest rakendunud kehalise kasvatuse ainekava, et lisaks 5 kohustuslikule kursusele peab kool pakkuma vähemalt kahte valikkursust. Valikkursuste sissetoomise tingis vajadus arvestada õpilaste huvidega.

Gümnaasiumi õppeprotsessi kirjelduses juhitakse tähelepanu järgmisele: „Kehalise kasvatuse valikkursused pakuvad võimalust süvendada õpilaste teadmisi ja oskusi ning arendada nende kehalisi võimeid. Kehaline aktiivsus on efektiivseim viis ennetada tervisehäireid,

arendada/säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu. Eelnevat arvestades on soovitatav, et koolid looksid omal initsiatiivil liikumise/sportimisega seotud valikkursusi ja pakuksid õpilastele võimalusi tegelemaks spordi ja liikumisharrastusega tunniväliselt.”

Valikkursuste lisamisel pidasid ainekava koostajad oluliseks, et

- selles vanuses on noored teadlikud oma soovist ennast arendada;
- õpilased peavad oluliseks oma keha eest hoolitsemist ja tähtsustavad terve olemist;
- tahetakse omandada uusi oskusi, et hiljem iseseisvalt, koos sõprade või töökaaslastega harrastada konkreetseid spordialasid/liikumisi.

Kursuse teemade „Kehalised võimed ja liigutusoskused” ning „Liikumine välistingimustes” valikul lähtuti sellest, et anda teadmisi ja oskusi, kuidas arendada kehalisi võimeid nii, et see oleks tervisele kasulik, ja aidata kaasa kehalise intelligentsuse väljakujunemisele. Valikkursustel tuleb keskenduda harjutustele ja liikumistele, mis parandavad õpilaste kehalisi võimeid ja rühti ning põhjendada nende mõju organismile. Sellist õpetust võib jagada ka spordialade harrastamise kaudu. Käsitlemisele võiksid tulla need spordialad, mis pakuvad õpilastele huvi ja millega nad tahaksid tegeleda ka pärast kooli lõpetamist.

Valikkursuste korraldamise osas jääb otsustamisõigus kooli juhtkonnale koostöös kursust läbiviivate õpetajatega. Kursusi võib välja pakkuda klasside lõikes (nt 10. klassis), kuid väiksemates koolides on otstarbekas grupe moodustada kogu gümnaasiumi õpilastest. Oluline on, et õpilastel oleks võimalus kursusi valida kolme gümnaasiumiaasta jooksul. Otstarbekas on kavandada kursustel osalemine kõigi aastate lõikes juba gümnaasiumi alguses.

Kool võib ka ise välja pakkuda uusi „Kehalise kasvatus” ainevaldkonna siseseid valikkursusi, samuti siduda neid teiste valdkondade ainetega. Sellisel juhul koostab õpetaja uute valikkursuste ainekava ja põhjendab selle seotust „Kehalise kasvatus” ainevaldkonnaga. Oluline on, et need valikkursused aitaksid saavutada riiklikus õppekavas kirjeldatud õpitulemusi.

Valikkursuste valikul tuleb arvestada õpilaste huvidega, kooli/piirkonna eripära ja traditsioonidega, et kujundada oma kooli nägu. Paratamatult peab arvestama sealjuures õppekeskkonna maksumuse ja vajalike oskustega õpetaja olemasoluga.

Kui kehaline kasvatus on õppesuuna üks aine, võib valikkursuse lisamisel hinnata seda nii ühe hindega kui ka eraldi. Õppeprotsessi jooksul võib kasutada suulist ja kirjalikku hindamist (nt arvestatud või mittearvestatud), kuid kursuse lõpus väljendub hindamine hindena.

Valikkursus KEHALISED VÕIMED JA LIIKUMISOSKUSED

Õppe- ja kasvatusesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning liikumisoskuste osa selle saavutamises;
- 2) täiendab oma 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.

Kursuse lühikirjeldus

Kursusel keskendub õpilane oma kehalise vormisoleku / kehalise töövõime arendamisele ja motoorsete oskuste täiustamisele. Omandatud teadmised ja oskused toetavad õpilase tervise ja töövõime arengut, loovad aluse elukestvale liikumisharrastusele. (1)

Arvestades õpilaste soovi hoida selles vanuses oma kehakaal ja rüht kontrolli all, peab koos kehaliste võimete arendamisega käsitlema toitumist, eelkõige suunama õpilasi vastava kirjanduse juurde.

Järgnevas tabelis on riikliku õppekava valikkursuse „Kehalised võimed ja liigutusoskused” õpitulemused, õppesisu ja õppetegevus (1) koos autoripoolsete kommentaaridega.

Õpitulemused	Õppesisu	Õppetegevus
Õpilane: omab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ja tunneb nende arendamise võimalusi;	Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liigutusoskuste õppimiseks. Kehalised võimed, nende mõju tervisele; tervise aluseks olev kehaline võimekus. Kehaliste võimete arendamine ja kehaliste harjutuste õppimise põhiprintsiibid ja meetodid, treeningu ülesehitus. Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine. Toitumine.	Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest antakse praktilise harjutamise käigus. Tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine. Toitumisalase kirjanduse lugemine.
analüüsib oma kehalise töövõime ja motoorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;	Kehaliste võimete arendamine. Erinevate kehaliste võimete (aeroobne vastupidavus, lihasjõud, paindumus, kiirus, osavus/koordinatsioon) arendamise võimalused (jõusaalitreening, aeroobika, stretšing jms) ja harjutamise meetoodika. Enesekontrolli testid (vastupidavuse, jõu- ja paindumuse testid) ja enesekontrolli vahendite (pulsitester) kasutamine.	Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamine, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analüüs. Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine. Harjutusvara kogumine.

<p>parandab kehalise kasvatuses tundides omandatud motoorseid oskusi, õpib süvendatult sooritama üht uut kehalist tegevust/liikumisviisi;</p>	<p>Motoorsete oskuste arendamine. Kehalise kasvatuses kohustuslike kursuste raames õpitud spordialade/liikumisviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kahte erinevat spordiala.</p>	<p>Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine liigutusoskuste õppimiseks ja kehaliste võimete arendamiseks.</p>
<p>kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutuse- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;</p>	<p>Liikumine ja tervis. Ohutus ja hügieeninõuded spordialadega tegelemisel ning kehaliste võimete arendamisel. Lihashooldus. Toitumine. Esmaabi.</p>	<p>Teadmised ja oskused antakse praktilise tegevuse käigus.</p>
<p>teeb koostööd kaaslastega: abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;</p>	<p>Koostöö kaaslastega uute liigutuste õppimisel: kaasõpilase jälgimine, vigadele tähelepanu juhtimine ja abistamine/julgustamine.</p>	<p>Praktiline tegevus tunnis ja väljaspool tundi. Õpilastele antakse võimalus läbi viia soojendus-, jõu- ja venitusharjutusi kaaslastele. Võimlemis(tantsu)kavade loomine (kui valikalaks on võimlemine või tants).</p>
<p>väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;</p>	<p>Oma ja teiste kultuuride tundmaõppimine ja väärtustamine harrastatavate alade kaudu. Tutvumine spordiürituste ja sportlastega.</p>	<p>Õppetegevusega seotud spordiürituste/-sündmuste jälgimine.</p>
<p>osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuses tunde.</p>	<p>Osalemine spordiüritustel, koduste ülesannete täitmine.</p>	<p>Innustada õpilasi õpitava alaga tegelema ka tunniväliselt. Osalemine spordiüritustel koolis ja väljaspool kooli. Õppekursioon spordiklubisse (võimalusel).</p>

Valikkursus LIKUMINE VÄLITINGIMUSTES

Õppe- ja kasvatusesmärgid

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.

Kursuse lühikirjeldus

Kursus toetab õpilast elukestvaks liikumisharrastuseks vajalike teadmiste ja oskuste omandamisel, tervise tugevdamisel ja organismi karastamisel. Väljas, sh looduses liikumine, pakub õpilasele võimaluse kehaliste võimete arendamiseks, rekreatsiooniks ja keskkonnateadliku käitumise kujunemiseks. (3)

Valikkursusel „Liikumine välitingimustes” harrastatakse kooli valikul vähemalt kahte erinevat ala. Nendeks võivad olla kõnd, kepikõnd, jooks, orienteerumine (sh suusa- ja rattaorienteerumine), uisutamine ja rulluisutamine, suusatamine, treening terviserajal, mõni uus liikumisviis jms. Valikul arvestatakse kooli võimalustega – harjutuspaikade, varustuse ja kvalifitseeritud õpetaja olemasoluga.

Välisalade harrastamise juures on kehalistest võimetest kesksel kohal vastupidavuse arendamine. Õppetöö käigus tuleks arvestada õpilaste soovi selles vanuses hoida oma kehakaal kontrolli all. Kehaliste võimete arendamisega koos võiks käsitleda ka toitumist, suunata neid vastava kirjanduse juurde. Nõuanded kuluksid ära ka riietuse valikul.

Järgnevas tabelis on riikliku õppekava valikkursuse „Liikumine välitingimustes” õpitulemused, õppesisu ja õppetegevus (1) koos mõningate autoripoolsete kommentaaridega.

Õpitulemused	Õppesisu	Õppetegevus
Kursuse lõpul õpilane: 1) 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;	Teadmised väljas liikumise harrastamiseks. Väljas liikumise mõju organismile; soovitud liikumisviisi valikuks (sh varustuse valik) ja harrastamiseks. Keskkonda säästev liikumine, looduses liikumist reguleerivad õigusaktid. Isikliku tervistava liikumisharrastuse kavandamine – lihtsamate treeningplaanide koostamine (eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside planeerimine).	Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest antakse praktilise harjutamise käigus. Tervise ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks ja võistlemiseks vajaliku info kogumine. Teadmistele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase võimet rakendada teadmisi reaalses praktilises tegevuses.

<p>2) parandab kehalise kasvatuselise kohustuslike kursuste raames omandatud (väljas liikumiseks kasutatavaid) mootorseid oskusi, õpib sooritama ühte uut väljas liikumise viisi;</p>	<p>Väljas liikumiseks kasutatavad liikumisviisid/spordialad, nende tehnika ja harjutamise meetodika. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kahte erinevat ala. Liikumisviisid – kõnd, kepikõnd, jooks, orienteerumine (sh suusa- ja rattaorienteerumine), rulluisutamine, suusatamine (ka mäesuusatamine), uisutamine, treening terviserajal, mõni uus liikumisviis jms.</p>	<p>Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine. Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine. Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamine, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analüüs.</p>
<p>3) kasutab tegevuse hindamiseks enesekontrolli vahendeid ja teste ning oskab analüüsida oma tegevust; kinnistab väljas liikumise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda väljas esineda võivate õnnetusjuhtumite (traumad, külmumine jms) puhul;</p>	<p>Väljas liikumine ja tervis. Ohutus ja hügieeninõuded. Enesekontrolli testid (UKK 2 km käimise test, Cooperi test, kasutades erinevaid liikumisviise jms); enesekontrolli vahendite (sammuloendur, pulsitester jms) kasutamine. Esmaabi. Kaasaegne riietus välistingimustes sportimisel/liikumisel.</p>	<p>Ohutus- ja hügieenireeglite täitmine. Eneseabi ja kaaslaste abistamine lihtsamate traumade puhul.</p>
<p>4) teeb spordialade õppimisel / kehalise treeningu ajal koostööd kaaslastega, selle käigus abistab, julgustab ja juhendab neid;</p>	<p>Koostöö kaaslastega (tolerantsuse arendamine); õpitakse abistama ja julgustama kaaslast, ka oma sooritusel usaldama kaaslast; enda koostatud harjutuste kompleksi kaaslastele ettenäitamine.</p>	<p>Tegevused rühmas, mängud võistkonnas. Kaaslase jälgimine ja abistamine. Kaasõpilastele tegevuse organiseerimine ja läbiviimine (nt soojendus- ja erialaste harjutuste ettenäitamine).</p>
<p>5) osaleb aktiivselt tundides; leiab endale sobiva väljas liikumise viisi ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuselise tunde;</p>	<p>Kogemuste omandamine spordiüritustel osalemiseks.</p>	<p>Osalemine harrastatavate alade rahvaspordiüritustel.</p>

6)väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;	Info kogumine harrastatavate alade rahvaspordiürituste kohta Eestis ja teistes maades.	Spordisündmuste jälgimine.
7) hindab keskkonda, suhtub sellesse säästvalt; tunneb looduses liikumist reguleerivaid seadusi.	Looduse toetav mõju närvisüsteemile. Säästlik ja lugupidav suhtumine kaasinimestesse ja harjutuspaikadesse. Looduses liikumist reguleerivate seaduste tundmaõppimine.	Treening looduses erinevates harjutuspaikades.

Kasutatud kirjandus

Põhikooli- ja gümnaasiumiseadus. 09.06.2010. 1. peatükk „Üldsätted” § 5.

Vabariigi Valitsuse määruse nr. 13 „Gümnaasiumi riiklik õppekava” 28. jaanuarist 2010 lisa 7. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”.

Valikkursused ja õppesuunad. (2011). *Õpetajate Leht*, 18. 02 lk 13.

Soovitav kirjandus

Aalto, R. (2007). Liigutaja käsiraamat. Targa terviseliikumise teejuht. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda.

Jalak, R. (2007). Tervise treening. Tartu: Medisport.

Weineck, J., Jalak, R. (2008). Kehalised võimed ja organism. Tartu: Medisport.