

Valikkursus Kehalised võimed ja liikumisoskused e-kursus

Valikõppeaine, mille maht on üks kursust, s.o 35 tundi.

1. Õppeaine eesmärgid

Oskab hinnata oma kehalist võimekust, teab nende arendamise võimalusi erinevate treeningmeetodite abil.

Oskab koostada treeningpäevikut.

Õpilane teab ja oskab kasutada erinevaid tervise- ja spordiäppe.

2. Õppeaine kirjeldus

Kursuse sisuks on kehalise võimekuse arendamine, luua alus elukestvale liikumisharrastusele. Õppeaine võimaldab arvestada õpilaste varem või väljaspool kooli omandatud oskuste, teadmiste ja kogemustega, õppeaja efektiivsemat kasutamist, individuaalsemat lähenemist ja keskendumist arendamist vajavatele oskustele.

3. Õppetegevuse kavandamise ja korraldamise põhimõtted

Õppe korraldamine on õppijakeskne, toetab erinevate võimete ja tervises seisundiga õpilaste õpimotivatsiooni hoidmist ja aktiivset õppes osalemist ning individuaalset tervise hoidmist liikumise abil. Õpe toetab õpilaste kujunemist iseseisvaks õppijaks ning loovaks ja kriitiliselt mõtlevaks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ning vastutada oma õppimise eest, tulevad toime muutunud olukorras ning on valmis kavandama oma edasist haridusteed.

Arvestatakse õpilaste liikumise ja sportimise eelteadmisi ning huve, eripära ja võimeid, kasutatakse diferentseeritud ja sobivat füüsilist pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele ning pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes.

4. Õpitulemused ja õppesisu

Õppesisu:

Õpilane valib endale sobivad treeningvõimalused ja meetodid vastavalt oma individuaalsetele eesmärkidele ning koostab koos juhendajaga isikliku treeningkava. Õpilasel on võimalus käija kõndimas, jooksmas või suusatamas murdmaarajal või mäesuusatamisel/lumelauasõidul. Samuti on võimalus kasutada iseseisvalt kooli jõusaali. Lisaks on võimalus harrastada ka teisi spordialasid väljaspool kooli.

Õpitulemused

Õpitulemuste saavutamist toetab õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse nii kehaliselt kui ka vaimselt, sotsiaalselt ja emotsionaalselt.

Oskab hinnata oma kehalist võimekust, teab nende arendamise võimalusi erinevate treeningmeetodite abil.

5. Hindamine

Hinnatakse kehalise võimekuse testide sooritamine (kiirus, vastupidavus, jõud).

Valikkursust hinnatakse mitteeristavalt: õpiväljundite saavutamisel hinnatakse tulemus piisavaks sõnaga “arvestatud” (AR) ning millest madalamal tasemel tulemus hinnatakse ebapiisavaks sõnaga “mittearvestatud” (MA). Hindamise korraldus lähtub kooli õppekavas sätestatust:

AR- õpitulemustest saavutatud 50% ,

MA - õpitulemustest saavutatud 0-49%.