

Tallinna Muusikakeskkooli gümnaasiumi õppekava lisa nr 6

AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS JA LIIKUMINE“

1. Valdkonna õppeained ja erisus riiklikust õppekavast

Ainevaldkonna õppeaineteks on kehaline kasvatus ja rütmika. Ainevaldkonna ja kehalise kasvatus õppeaine kirjeldus, on esitatud gümnaasiumi riikliku õppekava (GRÕK) [lisas 7](#). GRÕK alusel on gümnaasiumis viis kohustuslikku kursust kehalist kasvatust. TMKK hoolekogu nõusolekuga on kooli spetsiifikat arvestades asendatud kaks kehalise kasvatus kursust kooli poolt kohustusliku valikaine rütmikaga, mis on omakorda tihedalt lõimitud kehalise kasvatus ainekavaga ja muusikavaldkonna teiste ainetega. Kehaline kasvatus on muudetud internetipõhiseks arvestades õpilaste suurt koormust ja aja nappust. Nii saavad õpilased ise oma aega edukalt planeerida.

2. Ainevaldkonnas kujundatavad üldpädevused

- **Väärtuspädevus** – Tallinna Muusikakeskkooli õpilane tajub ja väärtustab oma seotust loodusega läbi õuesõppe. Tervis on inimese üheks hinnalisemaks eluväärtuseks, mille hoidmise nimel tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Muusikakeskkooli kõikides klassides peavad õpilased teadma ohutus ja hügeeninõudeid. Samuti tuleb teada ja järgida sportimisel reeglistikku.

- **Sotsiaalsete pädevuste** arendamiseks osaleb õpilane paaristöödes, rühmatöödes (näit. mängib võistkonna mängu) ja õpib arvestama teistega. On koostöövalmis ja suudab juhendada oma kaaslasti lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel. Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise ja nõuab oma kaaslastelt võistlusmääruste täitmist. Sotsiaalset pädevust edendatakse kogu gümnaasiumis õppimise ajal tehes rühmatöid ja-mänge, mille käigus peavad õpilased oskama teha koostööd, üksteist vajadusel abistada, lohutada, ergutada jne.
- **Enesemääratluspädevus** – oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi (tulevase muusikuna oskama kasutada õigeid tehnikaid vältimaks vigastuste teket).
- **Õpipädevus** – gümnaasiumi sihiseadeks on õpilase aktiivne osalemine õppetöös. Õpilane võtab osa kõikidest spordipäevadest. Õpipädevuse arengut soodustavad õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning seada eesmärgid ja valida endale sobivad liikumisharrastused. Põhilisteks eesmärkideks on:
 - Individuaalse sportimise jätkusuutlik areng.
 - Oma aja planeerimine.
 - Teadlikkuse tõstmine sportimise vajalikkusest.
 - Suurendada vastutust oma sportliku vormi eest
- **Suhtluspädevuse** arengut soodustab spordi- ja liikumisalase oskussõnavara kasutamine, sõnaline eneseväljendusoskus ning teabe- ja tarbetekstide lugemine ja mõistmine.
- **Matemaatikapädevus** väljendub sporditehniliste oskuste analüüsis. Kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning

toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Muusikakeskkooli gümnaasiumiõpilased peavad oskama ise lugeda reeglitekohaselt punkte, samuti peavad oskama täita turniiritabeleid ning teadma kuidas mõõta ja lugeda pulssi või arvutada kehamassiindeksit.

- **Ettevõtlikkuspädevuse** arengut soodustab oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi; püstitada eesmärged iseendale, genereerida ideid ning sobivaid vahendeid ja meetodeid kasutades leida teostusviise. Kehalises kasvatuses õpib gümnaasiumiõpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ja realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks. Sportlikus tegevuses aset leidev koostöö õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema.

3. Ainevaldkonna pädevused

Kehalise kasvatusa ainevaldkonna pädevused on esitatud gümnaasiumi riiklikus õppekavas [lisas 7](#).

4. Lõiming teiste ainevaldkondadega

TMKKs korraldatakse vähemalt kord õppeaastas ülekooliline õuesõppepäev (liikumine terviserajal, orienteerumine jms), kus kontrollpunktides on erinevate valdkondade õpetajad, kes esitavad ainepõhiseid küsimusi.

Perekonnaõpetus, bioloogia ja kehaline kasvatus – kõigis nendes ainetes käsitletakse inimese füüsilisest arengust ja selle erinevaid etappe. Sageli kutsutakse kooli esinema vastava ala spetsialiste.

4.1 Lõiming muusikaga

Õpilased võivad valida enda spordialaks aeroobika, tantsude erinevad stiilid jne, mis seostuvad tihedalt muusikalise kuulmise ja oma keha liigutamisega õiges taktis. Üldpildis muusika ning sport on väga lõimunud. Enamus inimesi spordib muusikarütmis. Kehalist kasvatust toetab siin rütmikakursus 10. ja 11. klassis.

5. Läbivate teemade käsitus

- **Keskkond ja jätkusuutlik areng.** Kuna paljud sportimisviisid viivad inimese õue, siis saab tundi lõimida loodusõppe, bioloogia ja geograafia ainetega. Õpilane õpib hindama loodust ja tema eripärasid (millised on maastikud; kus on head võimalused erinevate spordialade harrastamiseks, millisel pinnasel on hea joosta – terviserada või maanteejooks).
- **Elukestev õpe ja karjääri planeerimine** – õpilane võib leida kehalise kasvatuses tunnis raames oma kutsumuse (harrastus)sportlasena. Keha füüsilist arengut saab täiustada elukestvalt, iseenda leidmist toetavad sellised ained nagu eesti keel, kus peab kirjutama arutlevaid esseesid iseendast ja oma soovidest, samuti ka perekonnaõpetus.
- **Tervis ja ohutus** – milline on õige individuaalne liikumiskiirus ja panna tähele maastikukonarusi õues liikudes. Milline on individuaalse füüsilise võimekuse tase. Esmaabi andmine kaaslasele, iseendale.

6. Õppetegevus

- Spordipäev (sh viktoriinid, teadmistevõistlused spordist ja tervislikest eluviisidest)
- Orienteerumine
- Ülekoolliline õuesõppepäev
- Õppemeetoditest on kehalises kasvatuses kasutusel nii individuaalne, paaris- kui ka rühmatöö meetod.

7. Hindamise erisused ainevaldkonnas

Kehaline kasvatus :

Kool arvestab vastavalt „Põhikooli- ja gümnaasiumiseaduse” §17 lõikele 4 kooli õppekava välist õppimist või tegevust koolis õpetatava osana. See tähendab, et gümnaasiumi õpilane ei pea käima tundides vaid kehalise kasvatus õppekava on koostatud õpilase individuaalset arengut silmas pidades. Igale õpilasele avatakse Google Drive’s dokument, mida peab õpilane järjepidevalt kasutama ja täiendama (treeningute sissekanded). Kool annab õpilasele valikuvariandid, millest igäüks leiab endale sobivaima:

- a. Õpilane kasutab rakendust Endomondo (www.endomondo.com) ja tegeleb iseseisvalt enda valitud spordialaga vähemalt viis korda kuus. Ühe korra treeningu kestvus lepitakse õpilasega eelnevalt kokku, arvestades tema füüsilist võimekust. Kõik treeningute tüübid, kus on võimalus telefon kaasa võtta, peavad kajastuma õpilase Endomondo profiilil.
- b. Õpilane osaleb regulaarselt vähemalt viis korda kuus väljaspool kooli sporditreeningutel treeneri juhendamisel. Õpilane peab õpetajale esitama ametliku tõendi treeningutel osalemise kohta (asutuse nimi, sporditegevus ja selle sagedus, treeneri nimi, treeneri kontaktandmed).
- c. Õpilane osaleb regulaarselt vähemalt viis korda kuus väljaspool kooli sporditreeningutel spordiasutuses iseseisvalt (nt ujumine, jõusaali kasutus jms). Õpilane peab õpetajale esitama treeningutel osalemise kohta tõendusmaterjali (nimeline kuupilet vms).

Hindamise alla kuuluvad:

- Kursusehinde panemisel arvestab õpetaja individuaaltreeningutel osalemise aktiivsust ja arvestuse sooritust.

- Kui õpilane puudub koolist haiguse tõttu nädal või rohkem, arvestatakse üks kord treeningutest maha. Selle peab õpilane ise dokumenti kirja panema, seejärel saab õpetaja kontrollida andmete õigsust klassijuhatajalt.
- Iga kuu viimasel tööpäeval saab õpilane hinde GoogleDoc'i alusel.

Kursusehinde panemisel arvestab õpetaja võimaluse korral sporditreeningutel osalemise aktiivsust (tagasiside treenerilt) ja nimetatud arvestuse sooritust.

Kehalise kasvatus ja rütmika õppeainete oodatavad õpitulemused, IKT kasutus ja lõimingu kohad on esitatud kursuseti ainekavades koondtabelina.

Kehalise kasvatuse ainekava TMKK gümnaasiumis
1.-3. kursus 10.-12. klassile
õppemaht 3x35 tundi

TEEMAD	ALATEEMAD	OODATAVAD ÕPITULEMUSED	IKT, lõiming
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	<p>Toetada õpilast oma tervist väärtustava, kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Individuaalne sportimine ja keha arendamine.</p>	<p>Eelnevalt kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused võimaldavad õpilasel regulaarset liikumist /sportimist oma tervise tugevdamiseks teadlikult kasutada. Õppekava on koostatud õpilase individuaalset arengut silmas pidades. Põhilisteks eesmärkideks on:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Individuaalse sportimise jätkusuutlik areng. Oma aja planeerimine. 2. Teadlikkuse tõstmine sportimise vajalikkusest. 3. Suurendada vastutust oma sportliku vormi eest <p>Suudab:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) joosta 3 km järjest 2) kõnnib 5km kiirkõndi 3) sõidab 8km jalgrattaga 	<p>Sportimise analüüs ja tegevus ITK põhine (endomondo). Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> <p>Lõiming: Sotsiaalne: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsioskus.</p>

<p>Talialad (õpetaja valib kas suusatamine või uisutamine)</p>	<p>Suusatamine. Eelnevates klassides õpitu kinnistamine. Uisusamm-sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele (klassikalises ja uisutehnikas) olenevalt raja reljeefist. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Teatesuusatamine.</p> <p>Uisutamine. Uisutamistehnika täiustamine.</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga; 2) suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 3) läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.</p> <p>uisutamine 1) uisutab tagurpidi; 2) edaspidi ja Tagurpidi ülejalasõit.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö. Lõiming: Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga.</p>
--	---	---	---