

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus 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 tegelda ja mõistab vastutust enda tervise hoidmise eest.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) kasutab mitmekülgselt 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.

1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht

Õppeainet õpetatakse viie kohustusliku kursusega. Samuti pakub kool kaht valikkursust, milleks on: “Tervislik ja kaasaegne liikumine elus ja laval” ning “Liikumine välistingimustes”. Kohustuslike ja valikkursuste sisu toetab liikumispädevuse kujunemist ning ainekavas esitatud nelja liikumisvaldkonna õpitulemuste saavutamist. Ühe kehalise kasvatus kursuse maht on 35 akadeemilist tundi.

Õppetöö kohustuslik osa on ka kursuse jooksul toimuv spordipäev.

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisoskusi arendatakse süvendatult spordialade ja liikumisharrastuse kaudu. Mitmekülgselt liikumisoskuste omandamist on õpilane alustanud põhikoolis. Valdkonna „Liikumisoskused“ eesmärk on aidata kaasa niisuguse inimese kujunemisele, kes on iseseisvalt motiveeritud liikuma eri keskkondades ja tingimustel ning kellel on selleks vastavad oskused, teadmised ja valmisolek. Seejuures peab kõiki liikumisoskusi arendama teadlikult ja eesmärgistatult. Arutluste ja soorituste mõtestamisega seotakse õppes õpilase omandatud teadmised varem olemasolevate oskustega ning leitakse õpilasele sobivaid liikumisviise.

Liikumisoskused jagunevad järgmiselt:

- edasiliikumisoskused erinevates keskkondades: kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus, oskus liikuda rütmis ja muusika saatel ning koos teistega, I kooliastmes omandatud ujumisoskusega.
- vahendil liikumise oskus tähendab oskust liikuda vahendil edasi (nt suusatamine, uisutamine, sõudmine);
- vahendi käsitlemise oskus tähendab oskust visata, püüda, põrgatada ning lüüa vahendit käe ja jalaga või muu vahendiga (pallimängud);
- kehakontrollioskus asendites ja liikumisel tähendab oskust säilitada tasakaalu erinevates keha asendites, liikudes ja nende kombinatsioonides (soojendus- ja lõdvestusharjutused).

Tervis ja kehalised võimed. Aidatakse kaasa õpilase vastutustunde ja harjumuse kujunemisele, et hoida enda tervist ja arendada tervisega seotud kehalisi võimeid. Selleks omandatakse teadmisi ja oskusi iseseisvaks kehaliste võimete arendamiseks. Gümnaasiumis jätkatakse põhikoolis alanud korrapäraselt tervisega seotud kehaliste võimete, s.o aeroobse vastupidavuse, jõu ja painduvuse mõõtmist vähemalt üks kord gümnaasiumi jooksul. Mõõtmise peamine eesmärk on, et õpilased teaksid enda tervisega seotud kehalistest võimetest ja oleksid motiveeritud neid arendama. Lisaeesmärk on saada korrapäraselt tagasisidet kooli õpilaste tervisega seotud kehaliste võimete kohta, jälgides tervisenäitajate kui tundlike isiklike teemade käsitlemisel konfidentsiaalsust ja inimlikkust. Tagasiside on individuaalne ja ei ole hinde panemise alus, vaid sellega suurendatakse teadlikkust kehalisest vormisolekust. Kehaliste võimete mõõtmise tulemusi ei võrrelda ega seostata normatiividega ja neid analüüsitakse nii, et see ei kahjusta õpilaste enesehinnangut, vaid toetab õpilase motivatsiooni end arendada.

Kehaline aktiivsus. Õpilases kujundatakse oskus leida õppes endale sobiv liikumisviis ja -aktiivsus kehalise aktiivsuse kaudu. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, näiteks enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Lisaks toetatakse oskust analüüsida eri liikumisviise ja nende sobivust enda harrastusena. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse liikuma nende tervisliku seisundi põhjal.

Liikumine ja kultuur. Õpilastes kujundatakse oskust mõtestada inimese ja liikumise osa kultuuris ning enda rolli kultuuri kandja, mõjutaja ja loojana. Õpe toetab suutlikkust mõista ning analüüsida kultuuri muutumist, sh populaarsete liikumisviiside muutumist ajas. Õpet korraldatakse ja liikumisoskusi seostatakse eri kultuurivaldkondadega ning žanridega.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilastes kujundatakse motivatsiooni väärtustada võrdselt vaimset ja kehalist tasakaalu, mille saavutamiseks tehakse sobilikke harjutusi. Õppes lähtutakse

vajadusest luua õpilastes arusaam mitmekülgsetest vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest, et õpilased suudaksid valida praktikas rakendamiseks vähemalt kaks tegevusviisi. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli liikumisõpetuse ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada kooli õpilaste huve, kultuuri, traditsioone ning õpikeskkonda.

1.4. Võimalusi valdkonnaüleseks lõiminguks, üldpädevuste arengu toetamiseks ja õppekava läbivate teemade käsitlemiseks

Ainevaldkonnas toetatakse kõigi riiklikus õppekavas nimetatud üldpädevuste arengut, käsitletakse läbivaid teemasid ning kasutatakse valdkonnaülese lõimingu võimalusi kooli eripära ja kooli õppekavas sätestatu põhjal. Liikumisõpetus võimaldab praktiliste tegevuste kaudu kujundada kõiki üldpädevusi, seejuures on teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ning käitumise kujundamisel kandev roll õpetajal, kelle väärtushinnangud loovad sobiliku õpikeskkonna ning mõjutavad õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

Kool annab võimaluse arendada mängualade arendamise oskusi, võrkpalli, jalgpalli, korvpalli.

Koolil on oma basseini, mis võimaldab arendada ujumisoskust.

Valdkonnaülene lõiming

Kehalise kasvatuse valdkond pakub häid võimalusi lõiminguks bioloogia tundidega. Bioloogia tundides õpetatav inimese anatoomia leiab rakendust kehalise kasvatuse tundides – nt lihasgruppide õige treenimine, õige sisse- ja väljahingamine jne.

Lõimingut teostatakse ka muusikaga, kuna kehaline liikumine toimub rütmika tundides muusika saatel. Muusika saatel liikumine aitab treenida ja parandada keha koordineerimist.

Koolis on traditsiooniliselt lõimitud kirjanduse ja rütmika tunnid, sest toimub iga-aastane jõuluball.

Kehalise kasvatuse ja rütmika valdkonnad annavad häid võimalusi lõiminguks ajaloo tundidega. Ajalootundides käsitletakse mõistet möödunud sündmustest ja aegadest, millal olid tärganud ja muutunud erinevad spordialad, traditsioonid ning tantsu suunad ja stiilid.

Üldpädevuste arengu toetamine

1. Kultuuri- ja väärtuspädevus - kehalise kasvatuse tunnid aitavad õpilastel mõista sporti kui kultuuri ning seda väärtustada, võistlusmängude näol õpitakse seisma ühiste väärtuste eest ning kinni pidama eetilistest reeglitest, olümpiamängude kui Euroopa ajaloo ja traditsiooni mõistmine;

2. Sotsiaalne ja kodanikupädevus - kehalise kasvatuse tunnid õpetavad õpilastele distsipliini ja vastupidavust, mis annab neile suutlikkuse ennast teostada; toimida aktiivse, teadliku, abivalmi ja vastutustundliku kodanikuna ning toetada ühiskonna demokraatlikku arengut ja Eesti riiklikku iseseisvust, sportmängude näol õpitakse tundma ja kinni pidama reeglitest;

3. Enesemääratluspädevus - kehalise kasvatus tunnid aitavad õpilasel mõista ja hinnata oma füüsilisi võimeid ning leida viise oma füüsilise ja vaimse tervise parandamiseks, hea füüsiline vorm on kooskõlas tervisliku toitumisega ning võimaldab end vajadusel konfliktides kaitsta;

4. Õpipädevus - kehalise kasvatus tunnid toetavad iseseisva treeningplaani koostamist ja selle järgmist;

5. Suhtluspädevus – kehalise kasvatus tundides õpitav vastupidavus annab head oskused suhtlemiseks kriisiolukorras ning grupiharjutused, erinevad mängud ja võistlused õpetavad teineteisest lugupidamist ja korrektset käitumist vastasega;

6. Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus - keha, kehamassi, distantssi jms mõõtmine ning gravitatsiooni ja keha paindlikkuse seaduste mõistmine;

7. Ettevõtlikkuspädevus - kehalise kasvatus tunnid kasvatavad suutlikkust lühi- ja pikaajalisi plaane ellu viia (treening, dieet vms);

8. Digipädevus - treeningvideote vaatamine, nutikella või äpi eesmärgipärane kasutamine.

Õppekava läbivate teemade käsitlemine

1. Elukestev õpe ja karjääri kujundamine - personaalse kehalise treeningu koostamise plaani oskused arendavad oskusi isiklikuks karjääriplaneerimiseks; õpilases arenevad oskused nagu võimekus iseseisvaks õppimiseks ja harjutuste praktiseerimiseks, oskus iseseisvalt leida ja analüüsida oma arengu vajadusteks vajaminevat infot (treeningplaani koostamine);

2. Keskkond ja jätkusuutlik areng - õpilane mõistab loodust kui terviksisüsteemi ning näeb iseennast selle osana; ta õpib tundma erinevaid looduskeskkondi ning õpib hindama vabas õhus treenimist; ta mõistab, et looduskeskkonda ei tohi reostada, vaid seda tuleb hoida nii, et igal inimesel oleks selles hea ja turvaline olla;

3. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - kehaline aktiivsus ja hea füüsiline vorm aitavad kujundada inimest, kes käitub aktiivse ja vastutustundliku kodanikuna ning on valmis kodanikualgatuseks parema ühiskonna nimel; soov olla füüsiliselt terve on kooskõlas terve vaimuga, kujundades inimest, kes oskab suhtuda konfliktidesse rahumeelselt ja vägivallatult, kuid suudab iseennast vajadusel kaitsta;

4. Kultuuriline identiteet - õpilane teadvustab, et sport on kultuurivaldkonda kuuluv ning sellel on oma ajalugu (Vana-Kreeka olümpiamängud, Vana-Rooma võitluskultuur, tantsukultuuri rituaalide omapära); gümnaasiumi õpilane tunneb tuntumaid maailma ja eesti sportlasi ning teab, et selle ala esindajad on kultuuri kandjad ning, et spordiharrastusest võib kujuneda professionaalne elukutse;

5. Teabekeskkond ja meediakasutus - oskab leida internetist sobivat õppematerjali nagu treeningvideod või ise treeningvideot teha ning seda internetikeskkonda sisestada;

6. Tehnoloogia ja innovatsioon - mõistab uute tehnoloogiate mõju spordile, oskab vajadusel

leida enda jaoks sobivaid masinaid ja tunneb nende kasutamise reegleid (treeningmasinad spordisaalis või vabas õhus jms); mõistab kuidas uued tehnoloogiad mõjutavad inimese töö- ja eluviisi ning elukvaliteeti; oskab vajadusel kasutada nutikella vms seadeldist;

7. Tervis ja ohutus - kehalise kasvatuses tunnid aitavad kujundada õpilast, kes on vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terve ühiskonnaliige ning kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi, käituma turvaliselt ja aitama kaasa tervist edendava turvalise keskkonna kujundamisele. Kehalise kasvatuses ainetundides aidatakse kujundada oskusi valida enda jaoks sobivat tervise edendamise plaani (sobilikud ja turvalised kohad spordi harrastamiseks, õige treening, õigetel kellaaegadel toitumine ja tervislik toit). Tundides selgitatakse võimalikke ohutegureid, vigastuste põhjusi, õige riietuse leidmist ning turvalist spordivarustuse kasutamist.

8. Väärtused ja kõlblus - tervisliku eluviisi kui väärtussüsteemi juurutamine.

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Kehalise kasvatuses ainevaldkonna õppeainete ainekavade koostamisel, õppe korraldamisel ja õpitulemuste saavutatuse hindamisel lähtub kool „Gümnaasiumi riikliku õppekava“ lisast 2 (ainevaldkond „Kehaline kasvatus“). Õpet kavandades ja korraldades lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevuste ja liikumispädevuse arendamise vajadusest, taotletavate teadmiste, oskuste ja hoiakute ning õpitulemuste saavutamisest, kooli õppekavas sätestatud õppesisust ning võimalustest loomida liikumisõpetust teiste õppeainete ja läbivate teemadega.

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.

Gümnaasiumis õpet kavandades ja korraldades teevad õpetajad koostööd, seejuures:

- 1) 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;
- 2) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, arvestades õpilaste arvu õpperühmas, vanust, võimekust ja sugu; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 3) arvestatakse didaktika nüüdisaegsete käsitluste ning liikumis- ja spordivaldkonna arengut, võetakse arvesse Narva eripära, kooli piirkondlikke võimalusi sportimiseks, samuti muutusi ühiskonnas;

- 4) kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, mõtestatakse ning analüüsitakse õppimist, suunatakse tegema teadvustatud ja teadlikke valikuid ning vastutama oma õppimise ja kehalise arengu eest;
- 5) kaasatakse õpilasi tegevuste kavandamisse ja juhtimisse, sh valikute tegemise oskuse kujunemist toetavate kursuste sisu loomisse, pakutakse võimalusi analüüsida ja mõtestada õpet nii enda õppimise ja õpistrateegiate kui ka õpetaja juhitud õppe korraldamise aspektist;
- 6) kavandatakse aega õpitava tähenduslikkuse, eesmärkide, õpitulemuste ning hindamiskriteeriumide mõtestamisele ning eneserefleksioonile, õpitakse andma ja võtma vastu tagasisidet;
- 7) rakendatakse uurivat, probleeme lahendavat ja teaduspõhist õpet, kasutatakse mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja analüüsi soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi mitmekülgelt, tutvustatakse valdkonna teadussaavutusi ja aktuaalseid probleeme ning arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid õppimiseks ning enda kehaliste võimete analüüsimiseks, arendatakse info kriitilise otsimise ja hindamise pädevust, arvestades autoriõigust ja uurijaeetikat.

1.6. Hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamise kaudu saadakse ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise toel saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemisel.

Õppeprotsess on õpetaja ja õpilase vaheline koostöö, kus toimub mõlemapoolne areng. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Hindamisel lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist. Gümnaasiumiastmes kasutatakse mitterumbrilist hindamist ehk AR/MR. Õpetamisel lähtutakse õpilaste eripärast ja nende võimete arengu seisukohast. Õppeprotsessis selgitatakse eneseanalüüsi käigus välja õpilaste liikumisalased eelteadmised ja oskuste tase, samuti nende õpiraskused. Kool kasutab ka kujundavat hindamist, mille kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. Liikumisõpetuses väärtustatakse eesmärgi saavutamiseks tehtud tööd ja pingutust.

Kursusehinne aitab tagada, et osalejad saavutavad kursuse eesmärgid ja omandavad vajalikud teadmised ja oskused. Kursuse hindamine kujuneb osalemise ja aktiivsuse (40%), praktiliste ülesannete ja harjutuste (40%), loovprojekti (20%) põhjal. Hinnatakse süsteemiga AR (arvestatud) või MA (mittearvestatud), kus arvestuse saamiseks tuleb täita kõik vajalikud nõuded rahuldaval tasemel.

Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul iga õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii õppeaines seatud eesmärkide kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast suunatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, eelkõige liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ja õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal. Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

1.7. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond tagab liikumisvõimalusi ja liikumispädevuse väljakujunemist. Kool loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata nende varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja selle kaudu erinevaid ülesandeid mängus.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Koolis on võimalik liikumisõpetuse õppetöö korraldamiseks kasutada võimlat (nii vana kui uut), jõusaali, mati- ja aeroobikasaali, ujumistreeneritega kokkuleppel on võimalik kasutada ujulat. Õppetööd on võimalik korraldada ka kooli territooriumist väljaspool, nt saab kasutada Akkeküla suusa- ja terviserada.

2. Ainekava

2.1. Liikumispädevust kujundav õppeaine

2.1.1. Õppeaine kirjeldus

Koolis hõlmab õppeaine viie valdkonna taotletavaid õpitulemusi, mis toetavad liikumispädevuse omandamist gümnaasiumi lõpuks nii, et gümnaasiumi lõpetaja on saanud positiivse kogemuse liikumisest ja kujundanud liikumisharjumuse. Ainekava jätab õpetajale autonoomsuse õppesisu valikul tingimusel, et kõigi viie liikumisvaldkonna taotletavad õpitulemused oleksid kooliastme lõpuks saavutatud. Õppeaine võimaldab arvestada õpilaste varem või väljaspool kooli omandatud oskuste, teadmiste ja kogemustega, õppeaja efektiivsemat kasutamist, individuaalsemat lähenemist ja keskendumist arendamist vajavatele oskustele. Õpitulemuste saavutamist toetab õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse nii kehaliselt kui ka vaimselt, sotsiaalselt ja emotsionaalselt.

2.1.2. Gümnaasiumi lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

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 emotsioonide juhtimise viise.

Rütmika tund on hariduslik ja füüsiline tegevus, mis keskendub rütmi ja liikumise arendamisele. Rütmika tundide programmi saab jagada kahte poolaastasse, kus esimesel poolaastal keskendutakse traditsioonilistele ja klassikalistele tantsudele ning teisel poolaastal Ladina-Ameerika tantsudele. See annab õpilastele laialdase ja mitmekülgse tantsuhariduse, arendades nii rütmitaju kui ka erinevate tantsustiilide oskusi.

Valikkursus “Tervislik ja kaasaegne liikumine elus ja laval” on mõeldud kombineeritud õppevormis, hõlmates nii praktilisi kui ka teoreetilisi elemente, et toetada osalejate mitmekülgset õppimist.

1.kursus	
Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused Õpilane: • kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel; • liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises; • rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid; • käsitseb vahendit erinevates liikumistes; • mängib sportmängu reeglite järgi; • rakendab esmaseid veeohutuslaseid oskusi; • 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.	• Teadlik kõndimine – pulsi mõõtmine, kiiruse peale kõndimine, lõdvestav kõnd, kergejõustik (sörkjooks ja sööstjooks, kaugushüpe); võrkpall, jalgpall, saalihoki; akrobaatika (kukerpallid, seisakud jne) • eri spordivarustuse tundmine ja kasutamine: suusatamine, rulluisutamine, jalgratas, ujumislaua, jõusaali varustus (jooksulint, hantlid, sangpomm, ergomeeter, lõuatõmbekang, stepper; võimlemisredel); • suusamäärded - algtõed; jalgratta hooldus • kepikõnd - algtõed koostöös Äkke suusaklubiga, saalihoki - teadlik vahendite kasutamine - hokikepp; suuskade ja rulluisude seisundi analüüs; • aus sport - reeglite järgimine (pallimängud - võrkpall, korvpall, saalihoki, jalgpall); • vestlused ujumiskogemuse ja sellega seotud ohutuse üle; • spordieetika ja tervislik eluviis (lihasgruppide tundmine, õige riietuse ja spordivarustuse valik, ilmastikunähtuste hindamine, dehüdratsiooni vältimine); ettevaatlikus sise- ja väliskeskkonnas, masinate kasutamisel; • üksteise tegevuse jälgimine ja hindamine, tagasisidestamine; palliplatsi mõõtmine ja piiride määramine väliskeskkonnas; • ohutu liikumine eri keskkondades nii õpetaja juhendamisel kui iseseisvalt: koolistaadion, Narva linnaruum, Äkkeküla spordi- ja puhkeala; • sobivate harjutuste valimine vahetundideks; huvi liikumistegevuse vastu - sobiva tegevuse valik väljaspool kooli.
Tervis ja kehalised võimed Õpilane: • leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist; • teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid; • mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki; • annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele.	• Jõusaali (jõuharjutused) ja treeningruumi (jooga, pilates) iseseisev kasutamine; • treeningplaani koostamine vastavalt oma huvidele ja kehalisele võimekusele (harjutused masinatel 5–7 minuti vahemikus) - õppematerjali otsimine, treeningvideote vaatamine; • arutelud õpetaja ja kaaslastega; • vastupidavusjooks ehk jooks peatuseta 10 minutit endale sobivas tempos.
Kehaline aktiivsus Õpilane: • plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut; • mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;	• Rännaku planeerimine Narva linnas ja selle ümbruses; iseseisev kooliümbruse ja linnaruumi avastamine kasutades sammulugejat; • teadlik igapäevane treeningu planeerimine õppetundides lähtuvalt õpilase füüsilisest seisundist, varasematest saavutustest ja tulemustest ning huvidest;

• 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.	• treeninguaja pikkuse valik trenaažööril, sammulugeja kasutamine; • soojendusjooks, venitus- ja jõuharjutused (kätekõverdused, kükid), hingamisharjutused, lõdvestusharjutused; • kirjalik töö spordiharjutuste asemel, individuaalsed taastavad harjutused koostöös õpetajaga; • arutelud esmaabi teemadel, kunstlik hingamine, haava sidumine vms.
Liikumine ja kultuur Õpilane: • seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega; • mõistab sportlaste 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.	• Reeglid pallimängus: liigse hasardi tulemusel tekkinud konfliktsituatsioonide selgitamine; rahunemisaja võtmise praktiseerimine; mängu muutmise, katkestamise või jätkamise reeglitega harjumine; • vestlused oma eakaaslaste spordisaavutustest; • iseseisev matkaks või rännakuks valmistumine; pesemisreeglite järgimine; • teadlik riietuse valik lähtuvalt keskkonnast ja ilmastikuoludest; • huvitub spordist ja leiab eri keskkondi liikumiseks vabal ajal (erinevad maastikud, veekogud); suudab vabas looduses orienteeruda; • päikesekella või tehnilise seadme teadlik kasutamine.
Vaimne ja kehaline tasakaal 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.	• Joogaharjutused, pilates, võimlemis- ja hingamisharjutused; • iseseisva töö tulemusel leitud harjutuste praktiseerimine (jooga, pilates, meditatsioon); • rahunemisoskuse järjepidev õppimine (hingamisharjutused, konfliktide lahendamise oskus meeskonnatöös).

2.kursus	
Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused Õpilane: • kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides; • mängib sportmängu reeglite järgi; • 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 liikumisostkustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; • mõistab erinevate liikumisostkuste toimet heaolule ja töövõimele.	• Ballitantsud (tase I): Padegras, Polonees, Valss; • sotsiaalsed Ladina-Ameerika tantsud (tase I): <i>Bachata</i>, <i>Rueda</i>, <i>Salsa</i>; • grupitants ja paaritants gruppides tantsupõrandal; juhendaja käskluste kuulamine, nt paarilise vahetus; osaleb sotsiaalstes üritustes – Jõulu ball ja <i>Salsa\Bachata</i> party; • <i>Zumba</i> - Õige hingamine füüsilise koormuse korral. Soojendus-, venituse- ja lõdvestusharjutused, lihasgruppide treening; • Harjutused peegli ees, kordinatsioon paaritantsus, kehakaalu raskuse jaotamine paariliste vahel; • tempo valik tantsimisel, rütmis liikumine ja rütmi jäämine, pöörded tantsus; liikumise kooskõla tantsus; • tasakaalu hoidmine tantsus, juht ja jälgija roll tantsus; • distantse hoidmine teiste tantsijate ja tantsupaaridega selleks ettenähtud territooriumil; õige riietuse valik; • vestlused, arutelud – enese ja klassikaaslaste arengu analüüs; • tants kui positiivse meeleolu looja ning pingete lõdvestaja.
Tervis ja kehalised võimed 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.	• Iseseisev tantsukava koostamine individuaalselt, paaris ja grupis; • tantsutehnikate ja stiilide tehnilised aspektid; • kooliüritustel osalemiseks ettevalmistamine, esinemised; • tantsuliigutuste sooritamise tehnika kontrollimine; • tehtud töö õppija refleksioon; • kehalise aktiivsuse tähtsuse mõistmine; tervisliku toitumise ja liikumise omavahelised seosed ja nende mõju tervisele; tervisliku eluviisi kava koostamine (toitumine + treening). •
Kehaline aktiivsus Õpilane: • plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut; • mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; • annab hinnangu enda kehalisele	• Liikumise harjutamine ja proovid (videopäevikud); • sobiva harjutamise tempo valimine; • analüüs videokaamera või vaatleja abil; • soojendus, lihaste treening ja venitus; • mõõduka intensiivsusega tantsulise liikumise sooritamine, mis toetab füüsilist taastumist, arendab kordinatsiooni ja vastab individuaalsele koormustaluvusele; • ohutu liikumise õppimine tantsuliste harjutuste

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.	sooritamisel, tasakaalu ja kehatunnetuse harjutamine (õige kehaasend, soojendus ja venitusharjutused).
Liikumine ja kultuur 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 rolli kultuuri mõjutajana; • järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu; • riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele; • annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega; • mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu; • juhendab kaasõpilasi liikumises.	• Improvisatsiooni kasutamine tantsumustri loomiseks, eneseanalüüs ja arutelu rühmas (kooliüritused); • enesekindel ja oskuslik esinemisoskus laval; • arutelud teemal: õiglustunde, koostöö ja lugupidamise tähtsus ning nende süntees üldinimlike väärtustega, nagu ausus, vastutus ja hoolivus; • tantsude ajalugu ja kultuuriline taust; • liikumistega seotud ohutusnõuete (nt korrektne soojendus, kehaasendid ja tehnikad vigastuste vältimiseks) õppimine ja praktiseerimine, isikliku hügieeni olulisuse üle arutlemine tantsutunnis ning hinnangu andmine enda ja kaaslaste tegevustele, järgides tervislikke ning ohutuid harjumusi; • sobiva riietuse valimine vastavalt liikumistegevusele ja keskkonnatingimustele (nt tantsutunni varustus, ilmastikule vastav riietus õues liikumiseks) arutlus teemadel: kuidas riietus mõjutab liikumismugavust, ohutust ja sooritust; • liikumine diagonaalis, ringis, skeemi/joonise järgi või paaris liikumine, õige asukoha ja suuna leidmine, analüüsides oma suutlikkust järgida tantsu liikumisjooni ja positsioneerimist ruumis; • improviseerimine ja eneseväljendus tantsu kaudu; • paaris töö ja rühmatöö (nt lihtne tantsusammude järjestus või liikumisskeem).
Vaimne ja kehaline tasakaal 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.	• Hingamis- ja lõdvestusharjutused, venitused ning rahulikud tantsulised liikumisseeriad; • igapäevase liikumise harrastamine väljaspool õppetunde; • hingamis- ja lõdvestustehnikad, kerge joogapraktika ning tasakaalu- ja rühti toetavad liikumisharjutused. • enesekindlus ja rõõm liikumisest ja tantsust, loominguine eneseväljendust ja rahulolu; koostöö ja suhtlemise rõõm gruppitöödest ja paarisharjutustest; tunnete mõistmine ning tunnete loomine ja väljendamine tantsude kaudu.
Projektid: ettevalmistus kooli tantsuballiks	

3.kursus	
Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused Õpilane: • kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel; • liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises; • rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid; • käsitseb vahendit erinevates liikumistes; • mängib sportmängu reeglite järgi; • väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; • annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös; • analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvarustuse kasutamisele; • mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.	• Teadlik kõndimine - pulsi mõõtmine, kiiruse peale kõndimine, lõdvestav kõnd, kergejõustik (sörkjooks ja sööstjooks, kaugushüpe); võrkpall, jalgpall, saalihoki; akrobaatika (kukerpallid, seisakud jne); • eri spordivarustuse tundmine ja kasutamine: suusatamine, rulluisutamine, jalgratas, ujumislauad, jõusaali varustus (jooksulint, hantlid, sangpomm, ergomeeter, lõuatõmbekang, stepper; võimlemisredel); • suusamärged – teadlik kasutamine; jalgratta hooldus; • kepikõnd - koostöös Äkke suusaklubiga, saalihoki - teadlik vahendite kasutamine - hokikepp; suuskade ja rulluiskude seisundi analüüs, suusamärged, algteadmised - laagrite õlitamine, vahetus); • aus sport - reeglite järgimine (pallimängud - võrkpall, korvpall, saalihoki, jalgpall); • spordieetika ja tervislik eluviis (lihasgruppide tundmine, õige riietuse ja spordivarustuse valik, ilmastikunähtuste hindamine, dehüdratsiooni vältimine); ettevaatlikus sise- ja väliskeskkonnas, masinate kasutamisel; • üksteise tegevuse jälgimine ja hindamine, tagasisidestamine; palliplatsi mõõtmine ja piiride määramine väliskeskkonnas; • ohutu liikumine eri keskkondades nii õpetaja juhendamisel kui iseseisvalt: koolistaadion, Narva linnaruum, Äkkeküla spordi- ja puhkeala; • sobivate harjutuste valimine vahetundideks; huvi liikumistegevuse vastu - sobiva tegevuse valik väljaspool kooli.
Tervis ja kehalised võimed Õpilane: • leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist; • teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid; • mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki; • annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele.	• Jõusaali (jõuharjutused) ja treeningruumi (jooga, pilates) iseseisev kasutamine; treeningplaani koostamine vastavalt oma huvidele ja kehalisele võimekusele (harjutused masinatel 5–7 minuti vahemikus) - õppematerjali otsimine, treeningvideote vaatamine; • arutelud õpetaja ja kaaslastega; • vastupidavusjooks ehk jooks peatuseta 11 minutit endale sobivas tempos.
Kehaline aktiivsus Õpilane: • plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut;	• Rännaku planeerimine Narva linnas ja selle ümbruses; iseseisev kooliümbruse ja linnaruumi avastamine kasutades sammulugejat;

• 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.	• teadlik igapäevane treeningu planeerimine õppetundides lähtuvalt õpilase füüsilisest seisundist, varasematest saavutustest ja tulemustest ning huvidest; • treeninguaja pikkuse valik trenaažooril, sammulugeja kasutamine; • soojendujooks, venituse- ja jõuharjutused • (kätekõverdused, kükid), hingamisharjutused, lõdvestusharjutused; • kirjalik töö spordiharjutuste asemel, individuaalsed taastavad harjutused koostöös õpetajaga; • arutelud esmaabi teemadel, kunstlik hingamine, haava sidumine vms.
Liikumine ja kultuur Õpilane: • seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega; • mõistab sportlaste 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.	• Reeglid pallimängus: liigse hasardi tulemusel tekkinud konfliktsituatsioonide lahendamine; rahunemisaja võtmine; mängu muutmise, katkestamise või jätkamise reeglitega harjumine; • vestlused oma eakaaslaste spordisaavutustest; • iseseisev matkaks või rännakuks valmistumine; pesemisreeglite järgimine; • teadlik riietuse valik lähtuvalt keskkonnast ja ilmastikuoludest; • huvitub spordist ja leiab eri keskkondi liikumiseks vabal ajal (erinevad maastikud, veekogud); suudab vabas looduses orienteeruda; • päikesekella või tehnilise seadme oskuslik kasutamine.
Vaimne ja kehaline tasakaal 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.	• Joogaharjutused, pilates, võimlemis- ja hingamisharjutused; • iseseisva töö tulemusel leitud harjutuste praktiseerimine (jooga, pilates, meditatsioon); • rahunemisoskuse järjepidev praktiseerimine (hingamisharjutused, konfliktide lahendamise oskus meeskonnatöös).

4.kursus	
Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused Õpilane: • kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides; • mängib sportmängu reeglite järgi; • 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.	• Ballitantsud (tase II): <i>Polonees, Figurene valss</i>; • sotsiaalsed Ladina-Ameerika tantsud (tase II): <i>Bachata, Rueda, Salsa</i>; • grupitants ja paaritants gruppides tantsupõrandal; juhendaja käskluste kuulamine, nt paarilise vahetus; osaleb sotsiaalsetes üritustes – Jõulu ball ja <i>Salsa/Bachata</i> party; • <i>Zumba</i>. Õige hingamine füüsilise koormuse korral. Soojendus-, venituse- ja lõdvestusharjutused, lihaskrõppe treening; • Harjutused peegli ees, kordinatsioon paaritantsus, kehakaalu raskuse jaotamine paariliste vahel; • tempo valik tantsimisel, rütmis liikumine ja rütm jäädmine, pöörded tantsus; liikumise kooskõla tantsus; • tasakaalu hoidmine tantsus, juhi ja jälgija roll tantsus; • distantse hoidmine teiste tantsijate ja tantsupaaridega selleks ettenähtud territooriumil; õige riietuse valik; • vestlused, arutelud – enese ja klassikaaslaste arengu analüüs; • tants kui positiivse meeleolu looja ning pingete lõdvestaja.
Tervis ja kehalised võimed 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.	• Iseseisev tantsukava koostamine individuaalselt, paaris ja grupis; • tantsutehnikate ja stiilide tehnilised aspektid; • kooliüritustel osalemiseks ettevalmistamine, esinemised; • tantsuliigutuste sooritamise tehnika kontrollimine; • tehtud töö õppija refleksioon; • kehalise aktiivsuse tähtsuse mõistmine; tervisliku toitumise ja liikumise omavahelised seoseid ja nende mõju tervisele; tervisliku eluviisi kava koostamine (toitumine + treening).
Kehaline aktiivsus Õpilane: • plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut; • mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; • annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele;	• Liikumise harjutamine ja proovid (videopäevikud); • sobiva harjutamise tempo valimine; • analüüs videokaamera või vaatleja abil; • soojendus, lihaste treening ja venituse; • mõõduka intensiivsusega tantsulise liikumise sooritamine, mis toetab füüsilist taastumist, arendab koordinatsiooni ja vastab individuaalsele koormustaluvusele; • ohutu liikumist õppimine tantsuliste harjutuste sooritamisel, tasakaalu ja kehatunnetuse

• rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; • rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust; • ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi.	harjutamine (õige kehaasend, soojendus ja venitusharjutused).
Liikumine ja kultuur 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 rolli kultuuri mõjutajana; • järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu; • riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele; • annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega; • mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu; • juhendab kaasõpilasi liikumises.	• Improvisatsiooni kasutamine tantsumustri loomiseks, eneseanalüüs ja arutelu rühmas (kooliüritused); • enesekindel ja oskuslik esinemisoskus laval; • arutelud teemal: õiglustunde, koostöö ja lugupidamise tähtsus ning nende süntees üldinimlike väärtustega, nagu ausus, vastutus ja hoolivus; • tantsude ajalugu ja kultuuriline taust; • liikumistega seotud ohutusnõuete õppimine ja praktiseerimine (nt korrektne soojendus, kehaasendid ja tehnikad vigastuste vältimiseks), arutlemine hügieeni olulisuse üle tantsutunnis ning hinnangu andmine enda ja kaaslaste tegevustele, järgides tervislikke ning ohutuid harjumusi. • sobiva riietuse valimine vastavalt liikumistegevusele ja keskkonnatingimustele (nt tantsutunni varustus, ilmastikule vastav riietus õues liikumiseks) arutlus teemadel: kuidas riietus mõjutab liikumismugavust, ohutust ja sooritust; • liikumine diagonaalis, ringis, joonise/skeemi järgi või paaris liikumine, oskavad leida õige asukoha ja suuna, analüüsides oma suutlikkust järgida tantsu liikumisjooni ja positsioneerimist ruumis; • improviseerimine ja eneseväljendus tantsu kaudu; • paaris töö ja rühmatöö (nt lihtne tantsusammude järjestus või liikumisskeem).
Vaimne ja kehaline tasakaal 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.	• hingamis- ja lõdvestusharjutused, venitused ning rahulikud tantsulised liikumisseeriad; • igapäevase liikumise harrastamine väljaspool õppetunde; • hingamis- ja lõdvestustehnikad, kerge joogapraktika ning tasakaalu- ja rühti toetavad liikumisharjutused. • enesekindlus ja rõõm liikumisest ja tantsust, loominguline eneseväljendus ja rahulolu; koostöö ja suhtlemise rõõm gruppitöödest ja paarisharjutustest; tunnete mõistmine ning tunnete loomine ja väljendamine tantsude kaudu;

5.kursus	
Õpitulemused	Õppesisu
Liikumisoskused Õpilane: • kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel; • liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises; • rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid; • käsitseb vahendit erinevates liikumistes; • mängib sportmängu reeglite järgi; • 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.	• Teadlik kõndimine - pulsi mõõtmine, kiiruse peale kõndimine, lõdvestav kõnd, kergejõustik (sörkjooks ja sööstjooks, kaugushüpe); võrkpall, jalgpall, saalihoki; akrobaatika (kukerpallid, seisakud jne) • eri spordivarustuse tundmine ja kasutamine: suusatamine, rulluisutamine, jalgratas, ujumislauad, jõusaali varustus (jooksulint, hantlid, sangpomm, ergomeeter, lõuatõmbekang, stepper; võimlemisredel); • suusamäärded – teadlik kasutamine; jalgratta hooldus • kepikõnd - koostöös Äkke suusaklubiga, saalihoki - teadlik vahendite kasutamine - hokikepp; suuskade ja rulluiskude seisundi analüüs, suusamäärded, laagrite õlitamine, vahetus); • aus sport - reeglite järgimine (pallimängud - võrkpall, korvpall, saalihoki, jalgpall); • spordieetika ja tervislik eluviis (lihasgruppide tundmine, õige riietuse ja spordivarustuse valik, ilmastikunähtuste hindamine, dehüdratsiooni vältimine); ettevaatlikus sise- ja väliskeskkonnas, masinate kasutamisel; • üksteise tegevuse jälgimine ja hindamine, tagasisidestamine; palliplatsi mõõtmine ja piiride määramine väliskeskkonnas; • ohutu liiklemine eri keskkondades nii õpetaja juhendamisel kui iseseisvalt: koolistaadion, Narva linnaruum, Äkkeküla spordi- ja puhkeala; • sobivate harjutuste valimine vahetundideks; huvi liikumistegevuse vastu - sobiva tegevuse valik väljaspool kooli.
Tervis ja kehalised võimed Õpilane: • leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist; • teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid; • mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki; • annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele.	• Jõusaali (jõuharjutused) ja treeningruumi (jooga, pilates) iseseisev kasutamine; treeningplaani koostamine vastavalt oma huvidele ja kehalisele võimekusele (harjutused masinatel 5–7 minuti vahemikus) - õppematerjali otsimine, treeningvideote vaatamine; • arutelud õpetaja ja kaaslastega; • vastupidavusjooks ehk jooks peatuseta 12 minutit endale sobivas tempos.
Kehaline aktiivsus Õpilane: • plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut;	• Rännaku planeerimine Narva linnas ja selle ümbruses; iseseisev kooliümbruse ja linnaruumi avastamine kasutades sammulugejat;

• 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.	• teadlik igapäevane treeningu planeerimine õppetundides lähtuvalt õpilase füüsilisest seisundist, varasematest saavutustest ja tulemustest ning huvidest; • treeninguaja pikkuse valik trenaažooril, sammulugeja kasutamine; • soojendujooks, venitus- ja jõuharjutused (kätekõverdused, kükid), hingamisharjutused, lõdvestusharjutused; • kirjalik töö spordiharjutuste asemel, individuaalsed taastavad harjutused koostöös õpetajaga; • arutelud esmaabi teemadel, kunstlik hingamine, haava sidumine vms.
Liikumine ja kultuur Õpilane: • seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega; • mõistab sportlaste 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.	• Reeglid pallimängus: liigse hasardi tulemusel tekkinud konfliktsituatsioonide oskuslik lahendamine; rahunemisaeg kui paus; mängu muutmise, katkestamise või jätkamise reeglite teadmine ja kasutamine; • vestlused oma eakaaslaste spordisaavutustest; • iseseisev matkaks või rännakuks valmistumine; pesemisreeglite järgimine; • teadlik riietuse valik lähtuvalt keskkonnast ja ilmastikuoludest; • huvitub spordist ja leiab eri keskkondi liikumiseks vabal ajal (erinevad maastikud, veekogud); suudab vabas looduses orienteeruda; • päikesekella või tehnilise seadme oskuslik kasutamine.
Vaimne ja kehaline tasakaal 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.	• joogaharjutused, pilates, võimlemis- ja hingamisharjutused; • iseseisva töö tulemusel leitud harjutuste praktiseerimine (jooga, pilates, meditatsioon); • rahunemisoskuse järjepidev kasutamine (hingamisharjutused, konfliktide lahendamise oskus meeskonnatöös);
Liikumisoskused Õpilane: • kasutab teadlikult edasikoolii eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides; • mängib sportmängu reeglite järgi; • analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist; • valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;	• Ballitantsud (tase III), osalemine kooli ja linna üritustel; • sotsiaalsed Ladina-Ameerika tantsud (tase III): <i>Bachata, Rueda, Salsa</i>; • grupitants ja paaritants gruppidega tantsupõrandal; juhendaja käskluste kuulamine, nt paarilise vahetus; osaleb sotsiaalsetes üritustes – Jõulu ball ja <i>Salsa\Bachata</i> party;

• 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.	• <i>Zumba</i>. Õige hingamine füüsilise koormuse korral. Soojendus-, venituse- ja lõdvestusharjutused, lihasgruppide treening; • harjutused peegli ees, kordinatsioon paaristantsus, kehakaalu raskuse jaotamine paariliste vahel; • tempo valik tantsimisel, rütmis liikumine ja rütmi jäämine, pöörded tantsus; liikumise kooskõla tantsus; • tasakaalu hoidmine tantsus, juhi ja jälgija roll tantsus; • distantse hoidmine teiste tantsijate ja tantsupaaridega selleks ettenähtud territooriumil; õige riietuse valik; • vestlused ja arutelud – enese ja klassikaaslaste arengu analüüs; • tants kui positiivse meeleolu looja ning pingete lõdvestaja.
Tervis ja kehalised võimed 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 eesmärgi; • annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele; • analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.	• Iseseisev tantsukava koostamine individuaalselt, paaris ja grupis; • tantsutehnikate ja stiilide tehnilised aspektid; • kooliüritustel osalemiseks ettevalmistamine, esinemised; • tantsuliigutuste sooritamise tehnika kontrollimine; • tehtud töö õppija refleksioon; • kehalise aktiivsuse tähtsuse mõistmine; tervisliku toitumise ja liikumise omavahelised seoseid ja nende mõju tervisele; tervisliku eluviisi kava koostamine (toitumine + treening).
Kehaline aktiivsus Õpilane: • plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut; • 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.	• Liikumise harjutamine ja proovid (videopäevikud); • sobiva harjutamise tempo valimine; • analüüs videokaamera või vaatleja abil; • soojendus, lihaste treening ja venituse; • mõõduka intensiivsusega tantsulise liikumise sooritus, mis toetab füüsilist taastumist, arendab kordinatsiooni ja vastab individuaalsele koormustaluvusele; • ohutu liikumise õppimine tantsuliste harjutuste sooritamisel, tasakaalu ja kehatunnetuse harjutamine (õige kehaasend, soojendus ja venitusharjutused).

Liikumine ja kultuur 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 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.	• Improvisatsiooni kasutamine tantsumustri loomiseks, eneseanalüüs ja arutelu rühmas (kooliüritused); • enesekindel ja oskuslik esinemisoskus laval; • arutelud teemal: õiglustunde, koostöö ja lugupidamise tähtsus ning nende süntees üldinimlike väärtustega, nagu ausus, vastutus ja hoolivus; • tantsude ajalugu ja kultuuriline taust; • liikumistega seotud ohutusnõuete (nt korrektne soojendus, kehaasendid ja tehnikad vigastuste vältimiseks) õppimine ja praktiseerimine, arutlus isikliku hügieeni olulisuse üle tantsutunnis ning hinnangu andmine enda ja kaaslaste tegevustele, järgides tervislikke ning ohutuid harjumusi. • sobiva riietuse valimine vastavalt liikumistegevusele ja keskkonnatingimustele (nt tantsutunni varustus, ilmastikule vastav riietus õues liikumiseks) ning arutavad, kuidas riietus mõjutab liikumismugavust, ohutust ja sooritust; • liikumine diagonaalis, ringis, joonise/skeemi järgi või paaris liikumine, õige asukoha ja suuna leidmise oskus, analüüsides oma suutlikkust järgida tantsu liikumisjooni ja positsioneerimist ruumis; • improviseerimine ja eneseväljendus tantsu kaudu; • paaris töö ja rühmatöö (nt lihtne tantsusammude järjestus või liikumisskeem).
Vaimne ja kehaline tasakaal 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.	• Hingamis- ja lõdvestusharjutused, venitused ning rahulikud tantsulised liikumisseeriad; • igapäevase liikumise harrastamine väljaspool õppetunde; • hingamis- ja lõdvestustehnikad, kerge joogapraktika ning tasakaalu- ja rühti toetavad liikumisharjutused. • enesekindlus ja rõõm liikumisest ja tantsust, loominguline eneseväljendust ja rahulolu; koostöö ja suhtlemise rõõm grupitöödest ja paarisharjutustest; tunnete mõistmine ning tunnete loomine ja väljendamine tantsude kaudu.

Valikõppeaine „Liikumise võimalused välistingimustes“

Õppe-eesmärgid

Arendada õpilaste füüsilist aktiivsust, tervislikku eluviisi ja keskkonnateadlikkust, pakkudes neile mitmekülgeid kogemusi liikumisvõimaluste kohta välistingimustes. Kursuse eesmärk on suurendada õpilaste huvi välitegevuste vastu, arendada oskusi erinevates looduslikes keskkondades liikumiseks ning julgustada neid harrastama aktiivset ja tervislikku eluviisi ka väljaspool kooli.

Kursusel omandavad õpilased teadmisi ja praktilisi oskusi erinevate välistingimustes toimuva liikumise vormide kohta, alates matkamise ja orienteerumise põhitõdedest kuni meeskonnatöö ja ohutustehnikate tundmiseni. Samuti õpitakse, kuidas säästlikult ja vastutustundlikult liikuda looduses, arvestades keskkonnakaitse põhimõtteid.

Lisaks füüsilisele treeningule ja vastupidavuse arendamisele toetab kursus õpilaste üldist heaolu, enesekindlust, probleemilahendusoskust ja koostöövõimet.

Õppetulemused

Õpilane:

- oskab kasutada erinevaid liikumisviise välistingimustes, nagu matkamine, jooksmine, jalgrattasõit, suusatamine, ujumine, ja on tutvunud nende ohutusreeglitega.
- suudab sooritada matka või muu väliürituse planeerimist ja läbiviimist, arvestades marsruudi, ilma ja looduskeskkonna eripäradega.
- tunneb ja kasutab looduses liikumisel sobivat varustust ja oskab seda vastavalt tingimustele valida ning hooldada.
- oskab kasutada orienteerumiseks vajalikke vahendeid, nagu kaart ja kompass, ning tunneb GPS-seadmete kasutamise aluseid.
- suudab liikuda ja orienteeruda erinevates looduslikes keskkondades, arvestades ilmastikutingimusi ja maastiku eripärasid.
- mõistab looduskeskkonna mitmekesisust ja suudab hinnata erinevate tegevuste mõju keskkonnale, rakendades säästlikku ja vastutustundlikku käitumist looduses.
- tunneb ohutusreegleid ja riskide maandamise võtteid välistingimustes, sealhulgas teadmisi ohtude vältimisest ja vigastuste ennetamisest.
- oskab anda esmaabi looduses tekkida võivate vigastuste või hädaolukordade korral ning teab, kuidas tegutseda hädaolukorras, näiteks teavitada päästeteenistust.
- on arendanud füüsilist vastupidavust ja tugevdanud oma tervist, osaledes erinevates välistingimustes toimuvates liikumistegevustes.

- mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust ja selle positiivset mõju füüsilisele ja vaimsele tervisele.
- oskab seada isiklikke eesmärgi ja jälgida oma füüsilist arengut erinevate tegevuste käigus.
- oskab töötada meeskonnas, täites aktiivselt oma rolli erinevates grupitegevustes ja matkades, ning oskab arvestada teiste liikmete vajaduste ja võimetega.
- arendab probleemilahendus- ja otsustusvõimeid, koostades ja rakendades plaane välistingimustes toimetulekuks ja eesmärkide saavutamiseks.
- suudab iseseisvalt planeerida ja teostada liikumistegevusi välistingimustes, vastutades enda ja kaaslaste turvalisuse eest.
- oskab kasutada ja hooldada vastavat varustust ning tagada enda tegevuse mõjuvaba mõju looduskeskkonnale.
- on omandanud positiivse hoiakuga aktiivse ja tervisliku eluviisi suhtes ning mõistab selle väärtust kogu eluks.
- on arendanud loodust armastavat ja keskkonda säästvat elustiili, rakendades kursusel omandatud teadmisi ja oskusi igapäevaelus.

Õpisisu

Sissejuhatus kursusesse

Miks on oluline liikuda välistingimustes ja kuidas see toetab tervislikku eluviisi. Ülevaade erinevatest liikumisviisidest (matkamine, jalgrattasõit, jooksmine, suusatamine) ja nende mõju tervisele.

Matkamine ja liikumisoskused looduses

Millist varustust on vaja matkamiseks erinevates keskkondades (nt mets, mäed, rannik) ning kuidas seda hooldada ja õigesti kasutada. Kuidas planeerida ja kaardistada matkamarsruute, arvestades maastikku, ilmastikuolusid ja distantsi. Liikumistehnikad maastikul: Kuidas liikuda erinevatel maastikel (nt mäed, metsad, sood), säilitades energiat ja vältides vigastusi.

Orienteerumine ja loodusliku keskkonna tundmine

Praktilised harjutused kaardi ja kompassi abil orienteerumiseks looduses. GPS-seadmete ja nutiseadmete kasutamine orienteerumisel: Kuidas kasutada kaasaegseid tehnoloogiaid (nt GPS, kaardirakendused) orienteerumiseks. Looduslike tunnusmärkide kasutamine orienteerumisel, ilmastikunähtuste jälgimine ja nende mõju liikumisele.

Ohutus ja esmaabi välistingimustes

Ülevaade ohtudest, millega looduses liikudes võib kokku puutuda (nt libedus, kõrgused, loomad) ja kuidas neid vältida. Esmaabi andmine looduses: Praktilised esmaabiharjutused (nt

sidemete tegemine, külmakahjustuste esmaabi, putukahammustused). Kuidas toimida hädaolukorras, abikutsumine ja kriitiliste olukordade lahendamine.

Füüsilise vastupidavuse ja liikumisvõime arendamine

Harjutused, mis valmistavad keha ette füüsiliseks pingutuseks ja aitavad vältida vigastusi. Harjutused ja tehnikad, mis suurendavad vastupidavust, nagu intervalltreening, mägironimine, pikamaajooks. Töölehed ja harjutused, mis võimaldavad õpilastel hinnata oma füüsilist arengut ja seada isiklikke eesmärke.

Koostöö ja meeskonnatöö välistingimustes

Grupi tegevused ja simulatsioonid, mis nõuavad koostööd, nagu ühised matkakavad, orienteerumisvõistlused ja meeskonnaülesanded. Kuidas olla efektiivne meeskonnajuht looduses ja juhtida gruppi turvaliselt sihtkohta. Suhtlemis- ja probleemilahendusoskuste arendamine meeskonnatöö kaudu.

Keskkonnahoid ja vastutustundlik käitumine looduses

Looduskeskkonna kaitse ja säästlik liikumine: Kuidas käituda looduses, et jätta võimalikult väike ökoloogiline jalajälg (nt prügi vältimine, radade järgimine). Ülevaade säästva arengu põhimõtetest ja nende rakendamisest igapäevases looduses viibimises. Praktilised harjutused keskkonnahoiu kohta: Osalemine koristustalgutel või projektides, mis aitavad hoida loodust puhtana.

Valikõppeaine „Tervislik ja kaasaegne liikumine elus ja laval“

Õppeesmärk

Kursuse "Tervislik ja kaasaegne liikumine elus ja laval" eesmärk on arendada õpilaste füüsilist ja vaimset tervist läbi erinevate kaasaegsete liikumispraktikate. Kursus tutvustab tervislikke liikumisviise, nagu jooga, tants ja funktsionaalne treening, ning aitab arendada kehatunnetust ja lavalist eneseväljendust. Samuti pakub see võimalusi loovuse ja koostöö arendamiseks läbi koreograafia ja grupiesinemiste. Kursus julgustab õpilasi mõistma liikumise olulisust igapäevaelus ning väärtustama seda kui vahendit tervisliku eluviisi ja loomingulise eneseväljenduse jaoks.

Õppetulemused

Õpilane:

- suudab rakendada tervislikke liikumisviise igapäevaelus, parandades oma füüsilist vastupidavust, paindlikkust ja vaimset heaolu.
- valdab erinevaid kaasaegseid liikumispraktikaid, nagu jooga, tants ja kehatunnetus, ning suudab neid sooritada iseseisvalt ja grupis.
- oskab luua ja esitada koreograafilisi kompositsioone, kasutades liikumist loova eneseväljenduse ja esinemiskunsti vahendina.
- teeb edukalt koostööd grupiprojektides, osaleb meeskondlikes esinemistes ja toetab kaasõpilasi ühiste eesmärkide saavutamisel.
- mõistab liikumise ja tantsu tähtsust kultuuris ja ühiskonnas, teadvustades liikumise mõju tervisele, eneseväljendusele ja sotsiaalsetele suhetele.

Õpisisu

Sissejuhatuse ja liikumise tähtsus

Kursuse eesmärkide ja teemade tutvustus. Liikumise ja tervise seos: füüsilise aktiivsuse mõju kehale ja vaimule. Liikumise tähtsus elukestvas tervises ja eneseväljenduses.

Kaasaegsed liikumispraktikad

Harjutused keha ja vaimu tasakaalustamiseks, keskendumine hingamisele ja keha tunnetamisele. Harjutused, mis arendavad vastupidavust, jõudu, painduvust ja koordineerimist. Tantsutehnikad ja loov liikumine, rütmis tunnetuse ja koreograafia arendamine.

Loominguline liikumine ja esinemiskunst

Kehakeel, rütm ja liikumise väljendusrikkus laval. Praktilised harjutused tantsukompositsioonide ja liikumiskavade loomiseks. Lavalise enesekindluse ja esinemisoskuste arendamine, liikumise ja emotsioonide ühendamine.

Koostöö ja grupitöö liikumises

Grupitantsude ja lavastusprojektide loomine ning esitamine. Grupiharjutused ja simulatsioonid, mis nõuavad ühist loomingut ja suhtlemisoskusi.

Liikumise ja tervise seos kultuuris ja ühiskonnas

Ülevaade erinevate kultuuride liikumistraditsioonidest ja nende mõjust tänapäeva tantsule ja kehakultuurile. Tervislik eluviis ja liikumise mõju ühiskonnas; kehapildi ja tervise kaasaegsed arusaamad. Kuidas integreerida tervislikud liikumisharjumused igapäevaellu. Liikumise ja hingamise kasutamine vaimse heaolu tagamiseks.