

Valikkursus „Spordiajalugu“

Üldalused

Õppe- ja kasvatusesmärgid

Gümnaasiumi spordiajaloo õpetusega taotletakse, et õpilane:

- 1) õpib tundma maailma spordiajalugu ja Eesti osa selles;
- 2) oskab sündmusi ja nähtusi hinnata;
- 3) oskab tõlgendada ja hinnata ajaloolist informatsiooni;
- 4) oskab kasutada erinevaid infotehnoloogiavahendeid info leidmiseks;
- 5) oskab näha seotust teiste ainetega (ajalugu, kultuurilugu, geograafia, matemaatika).

Õppeaine kirjeldus

Spordiajaloo õpetus aitab õpilasel omandada kultuuriruumis ja ajaloolises keskkonnas orienteerumiseks vajalikke teadmisi ja oskusi ning teadvustada ja analüüsida minevikunähtuste muutlikkust, tõlgendatavust, omavahelisi seoseid ning seoseid tänapäevaga. Käsitletakse inimeste igapäevaelu ja maailmapilti, ühiskonna, kultuuri ja mõtteviisi, sh väärtushinnangute muutumist ning ajaloolisi isikuid ja sündmusi nii enda kui ka teiste vaatenurgast lähtuvalt. Spordiajaloo õpetusel on kronoloogiline, poliitiline, majanduslik, sotsiaalne, kultuuriline ja ideede dimensioon. Erinevaid teemasid õppides võib rõhk olla kõigil võrdselt või mõnel nimetatutest.

Gümnaasiumi spordiajaloo õpetuses tähtsustatakse probleemikeskset käsitlust, analüüsides hinnanguid ja tõlgendusi erinevast seisukohast lähtuvalt. Spordiajaloo õpetuses väärtustatakse kultuurilist mitmekesisust ning kujundatakse mõistmist, et mitmekesisus on ühiskonna rikkus ja arengu tingimus.

Spordiajaloo mõistmisele aitavad kaasa õppekäigud, ajaloo- ja ilukirjandus, teater ja kino, meedia, internet, erinevad inimesed ning paigad. Selle kogemuse ühendamisel koolis õpituga kujuneb õpilasel järk-järgult välja arusaam spordiajaloo kohta. Õpilaste maailmapilti rikastab ainetevaheline integratsioon ning lähedaste temade käsitlemine erinevatest aspektidest.

Gümnaasiumi õpitulemused

Gümnaasiumi lõpetaja:

1. Oskab hinnata spordi tähtsust antiikkultuurides.
2. Tunneb olümpiamängude ajalugu.
3. Teab maailma parimaid sportlasi erinevatel aladel.
4. Oskab hinnata erinevaid spordialasid Eestis.
5. Tunneb Eesti spordi struktuuri - EOK, EKSL, spordialaliidud, klubid.
6. Teab Eesti edukamaid sportlasi ja nende mõju Eesti ühiskonnale.

Õppesisu

Sissejuhatus ainesse.

1. Kehakultuuri ja spordi asend ühiskonnas ja seos kultuuriga.
2. Spordiajaloo aine, allikad ja meetodid.
3. Spordiajaloo põhiperioodid.
4. Mis on sport?

Kehakultuur antiikkultuurides.

1. Kehakultuur ja kasvatus Vanas Kreekas.
2. Antiikolümpiamängud.
3. Teised pärjamängud (Püütia Isthmose ja Nemea mängud).
4. Antiikolümpiamängude saatus.

Kaasaegne olümpialiikumine.

1. Pierre de Coubertini vaated ja tegevus.
2. Olümpiakongress ja Rahvusvahelise Olümpiakomitee (ROK) asutamine 1894.a.
3. Suveolümpiamängud 1896-2016.
4. Taliolümpiamängud 1924-2014.
5. Olümpiamängude politiseerumine, boikotid, dopinguprobleemid.
6. OM-dele alternatiivsed ja suure prestiižiga võistlused.
7. Invasport ja olümpiamängud.
8. Eesti Olümpiakomitee (taas)asutamine.

EOK:

1. Erinevate spordialade areng sünnist kuni tänapäevani.
2. Eestlaste populaarseimad ning edukaimad olümpiaalad alad läbi aegade.
3. EOK tähtsus, erinevad spordialaliidud. Spordisüsteem Eestis.

Maailmaspordi ajalugu.

1. Kuulsamad sportlased läbi aegade.
2. Rekordite areng

Aus mäng:

1. Doping.
2. Ausa mängu põhimõtted.
3. Toitumise olulisus spordis.

VI kursus

Valikkursus „Kehalised võimed ja liikumisoskused“

Õppe-ja kasvatuseesmärgid

Valikursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning liikumis-
oskuste osa selle saavutamises;
- 2) täiustab oma olemasolevaid 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
mootorsete oskuste täiustamisele. Omandatud teadmised ja oskused toetavad õpilase tervise ja
töövõime arengut, loovad alust elukestvatele liikumisharrastusele.

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) omab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse
liikidest) ja tunneb nende arendamise võimalusi;
- 2) analüüsib oma kehalise töövõime ja mootorsete oskuste taset ning kavandab treeningu
nende edendamiseks;
- 3) parandab kehalise kasvatuse tundides omandatud motoorseid oskusi, õpib süvendatult
sooritama ühte uut kehalist tegevust/liikumisviisi;
- 4) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega
seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;
- 5) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;
- 6) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;

7) osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatus tunde.

Õppesisu

1. **Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks.** Kehalised võimed, nende mõju tervisele; tervise aluseks olev kehaline võimekus. Kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise põhiprintsiibid ja meetodid, treeningu ülesehitus. Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine.

2. **Kehaliste võimete arendamine.** Erinevate kehaliste võimete (aeroobne vastupidavus, lihas-jõud, painduvus, kiirus, osavus/koordinatsioon) arendamise võimalused (jõusaalitreening, aeroobika, stretching jms) ja harjutamise metoodika.

3. **Motoorsete oskuste arendamine.** Kehalise kasvatus kohustuslike kursuste raames õpitud spordialade/liikumisviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kahte erinevat spordiala.

4. **Liikumine ja tervis.** Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel. Enesekontrollitestid (vastupidavuse, jõu- ja painduvuse testid) ja enesekontrolli-vahendite (pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi.

5. Osalemine spordiüritustel

Õppetegevus

1. Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine liigutusoskuste õppimiseks ja kehaliste võimete arendamiseks.

2. Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamine, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analüüs.

3. Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine, tantsukavade loomine.

4. Osalemine spordiüritustel.

5. Tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, trenimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine.

6. Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest antakse praktilise harjutamise käigus.

Valikkursus „Liikumine välistingimustes”

Õppe-ja kasvatusesmärgid

Valikursusega 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.

Õpitulemused

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;
- 2) parandab kehalise kasvatusel kohustuslike kursuste raames omandatud (väljas liikumiseks kasutatavaid) motoorseid oskusi, õpib sooritama ühte uut väljas liikumise viisi;
- 3) kinnistab väljas liikumise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda väljas esineda võivate õnnetusjuhtumite (traumad, külmumine jms) puhul;
- 4) spordialade õppimisel/kehalise treeningu ajal teeb koostööd kaaslastega, selle käigus abistab, julgustab ja juhendab neid;
- 5) osaleb aktiivselt tundides; leiab endale sobiva väljas liikumise viisi ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatusel tunde;
- 6) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;

7) hindab keskkonda, suhtub sellesse säästvalt; tunneb looduses liikumist reguleerivaid seadusi.

Õppesisu

1. **Teadmised väljas liikumise harrastamiseks.** Väljas liikumise mõju organismile; soovitud liikumisviisi valikuks (sh varustuse valik) ja harrastamiseks. Keskkonda säästev liikumine: looduses liikumist reglementeerivad õigusaktid. Isikliku tervistava liikumisharrastuse kavandamine - lihtsamate treeningplaanide koostamine (eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside planeerimine).

2. **Väljas liikumiseks kasutatavad liikumisviisid/spordialad,** nende tehnika ja harjutamise meetodika. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kahte erinevat ala: liikumisviisid - kõnd, kepi-kõnd, jooks; orienteerumine (sh suusa- ja rattaorienteerumine); rulluisutamine; suusatamine; uisutamine; treening terviserajal; mõni uus liikumisviis jms.

3. **Väljas liikumine ja tervis.** Ohutus- ja hügieeninõuded. Enesekontrollitestid (UKK 2 km käimise test, Cooperi test kasutades erinevaid liikumisviise jms); enesekontrollivahendite (sammuloendur, pulsitester jms) kasutamine. Esmaabi.

4. **Osalemine spordiüritustel**

Õppetegevus

1. Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.

2. Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamine, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analüüs.

3. Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine.

4. Osalemine spordiüritustel.

5. Tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, trennimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine.

6. Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest antakse praktilise harjutamise käigus.