



KEHALINE KASVATUS

Marion Piisang, MA
TLÜ Terviseteaduste ja Spordi
Instituut



KEHALINE KASVATUS

- **KEHALINE KASVATUS – kasvatusprotsessi osa, mis on suunatud liigutusvõimuste kujundamisele, kehaliste võimete arendamisele, spordiaadete ja spordialaste teadmiste omandamisele (*Eesti Spordiseadus, 1998*)**
- **KEHALINE KASVATUS on kehaliste harjutustega tegelemise vajaduse, kehalisse treeningusse positiivse suhtumise, isiksuse väärtushinnangute, veendumuste, harjumuste jms kujundamise protsess (*Võdrin, 1999*)**



KEHALINE HARIDUS

- **KEHALINE HARIDUS – inimesele oma kehalise tervise ja töövõime parandamiseks ja säilitamiseks, spordisündmuste jälgimiseks jms jaoks vajalike teoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste omandamine (või olemasolu) (*Pronin 1999*)**

KEHALISELT HARITUD ISIK

(National Association for Sport and Physical Education, 1995;
viidatud Melograno 1998)

Kehaliselt haritud isik

- **oskab sooritada mitmeid erinevaid kehalisi harjutusi/valdab erinevaid liikumisviise ja suudab mõnda neist sooritada heal tasemel;**
- **arvestab spordialade õppimisel ja treenimisel sporditreeningu (teaduslikke) käsitlusi ja printsiipe;**
- **on kehaliselt aktiivse eluviisiga;**



KEHALISELT HARITUD ISIK (järg)

- **saavutab tervise aluseks oleva kehalise vormisoleku taseme ja säilitab seda;**
- **on vastutustundlik ja oskab kehaliste harjutustega tegeledes/ treenides sotsiaalselt käituda**
- **märkab ja ilmutab respekti kehaliste harjutustega tegelemisel ilmnevate inimestevaheliste erinevuste suhtes;**
- **saab aru, et kehaline aktiivsus pakub võimalusi naudinguks, väljakutseteks, eneseväljenduseks ja suhtlemiseks**



KEHAKULTUURIPÄDEVUS

(Põhikooli riiklik õppekava 2011, lisa 8, punkt 1.1)

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda objektiivset hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, kasutada sobivaid vahendeid ja meetodeid kehaliste võimete arendamiseks. Siia kuulub ka valmisolek sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks, ausa mängu reeglite järgimine, koostöö väärtustamine sportimisel/ liikumisel ning teadmised Eesti ja maailma spordisündmustest.



ÕPPE-KASVATUSEESMÄRKIDE TAKSONOOMIAD

- **KOGNITIIVNE TAKSONOOMIA (Bloom et al 1967):**

Teadmine; mõistmine; rakendamine; analüüs; süntees; hindamine

- **AFEKTIIVNE TAKSONOOMIA (Krathwohl 1967):**

Tähelepanemine (teadvustamine); reageerimine; väärtustamine; väärtuste süstematiseerimine; väärtuste või väärtuskompleksi alusel eelistamine

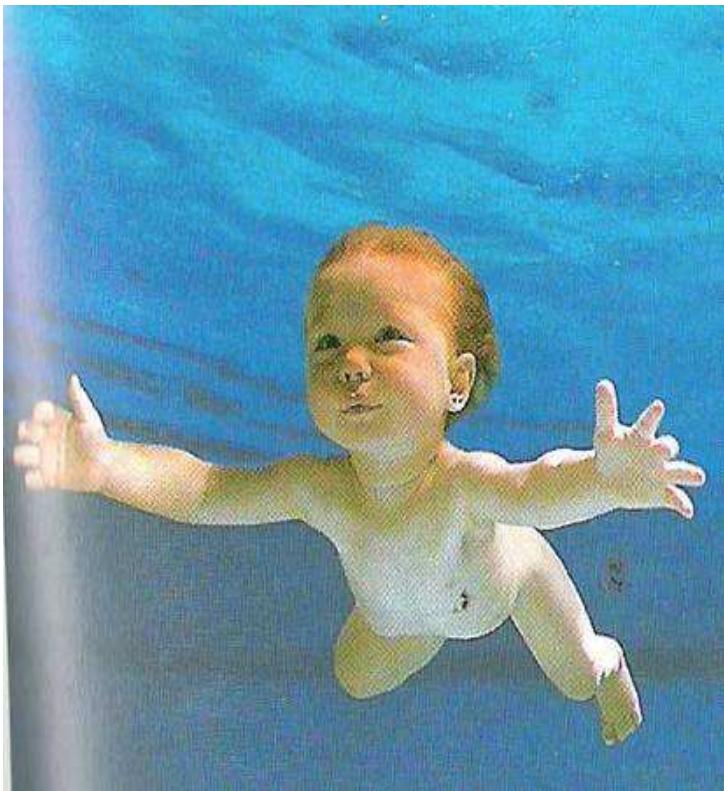


ÕPPE-KASVATUSEESMÄRKIDE TAKSONOOMIAD

- **PSÜHHOMOTOORNE TAKSONOOMIA**
(Harrow 1972):

**Reflektoorsed liigutused/liikumised; baas- ehk
fundamentaalsed liigutused/liikumised;
pertseptsioonivõimed; kehalised võimed; liigutus-
/ liikumisoskused; mitteverbaalne
kommunikatsioon**

REFLEKTOORSED LIIGUTUSED



Inimese psühhomotoorne areng algab reflektorsetest liigutustest

Reflektorsed liigutused on tahtmatud, teadvustamata vastusreaktsioonid välis-ärritajatele; baas tahtlikele liigutustele

(Foto D.Einoni raamatust *Meie terve laps*)

BAASMOTOORIKA



- **Baasmotoorika – igapäevaelus kasutatavad/kasutatud liikumisviisid, liigutused ja asendid ning vahendite käsitlemisega (manipuleerimisega) seotud tegevused**

(Foto D.Einoni raamatust *Meie terve laps*)



BAASMOTOORIKA (järg)

Baasmotoorsed tegevused baseeruvad refleksidel – nad tekivad lapse käitumisse juba esimesel eluaastal organismi küpsemise tulemusena

Baamotoorika (sünonüüm: *põhiliigutusvilumused*) on aluseks keerukamatele liigutus- ja liikumis- oskustele

Baasmotoorika klassifikatsioon:

- **Lokomotoorsed tegevused e liikumine**
- **Mittelokomotoorsed tegevused e liigutused**
- **Manipulatiivsed tegevused e käsitsemine**



BAASMOTOORIKA (järg)

- **LOKOMOTOORSED TEGEVUSED**

Kõndimine, jooksmine, hüppamine/ hüplemine, roomamine, ronimine, pööramine, keerutamine

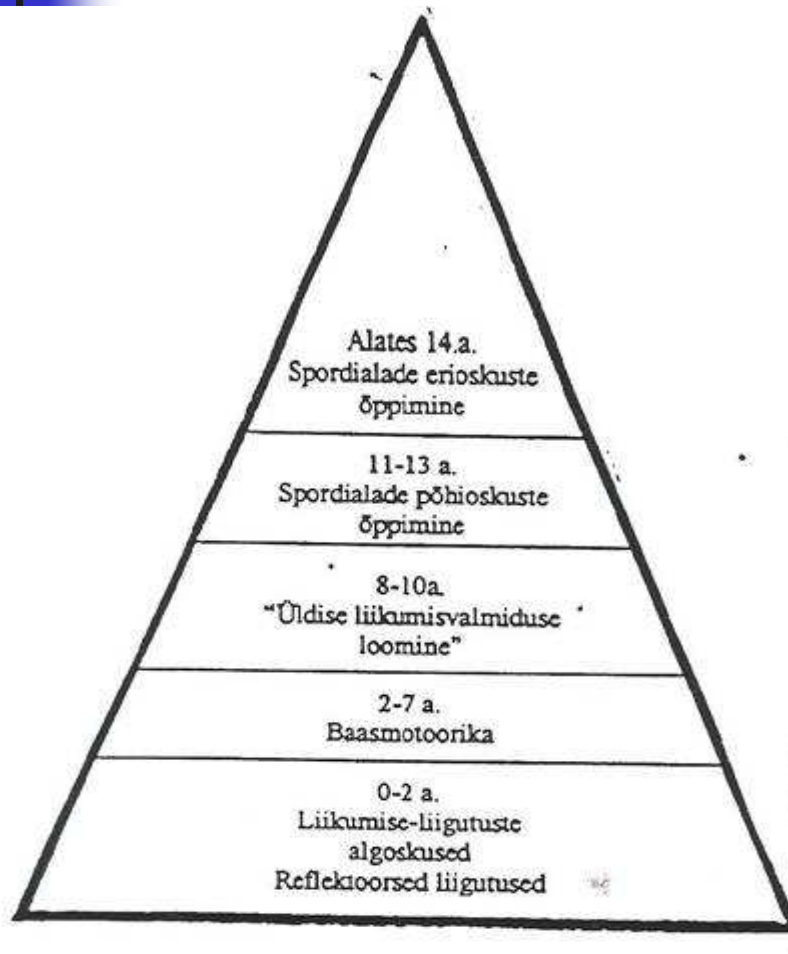
- **MITTELOKOMOTOORSED TEGEVUSED**

Liigutused jäsemete, kere ja peaga, aga ka erinevad kehaasendid (seisud, isted, lamangud, ripped jm)

- **MANIPULATIIVSED TEGEVUSED**

Liigutused, mis on seotud nägemis ja **kompimisaistingutega** (kirjutus-/ joonistusvahendi, käärde, söögiriistade käsitsemine, paelte sidumine, nõöpimine jne), **aga ka viskamine, veeretamine, pörgatamine, kandmine, vedamine, lükkamine**

BAASMOTOORIKA (järg)



Põhiliigutusvilumuste kujunemiseks on möödapääsmatu, et laps oleks igapäevaelus kehaliselt aktiivne

Tänapäeva probleem: lapsed pole kehaliselt piisavalt aktiivsed, seetõttu ei omanda nad ka baasmotoorikat vajalikul tasemel



TAJUVÕIMED JA KEHALISED VÕIMED

- **Tajuvõimed (*pertseptsioonivõimed*)** – psüühilised protsessi, mis ühendavad ja korrastavad aistingud tajukujunditeks, vahendavad objektiivset maailma ja aitavad sellega kohaneda.

Tajuvõimed on seotud tähelepanu ja mälega

- **Kehalised võimed (ka: *liigutusvõimed*)** – inimese tervist, töövõimet ja tegevuse meisterlikkust mõjutavad tegurid.

Kehalisteks võimeteks on vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus ja osavus



KEHALISED VÕIMED JA TERVIS

Tervisega seotud vormitegurid:

- **füüsiline (kardio- respiratoorne) töövõime;**
- **lihasjõud;**
- **painduvus;**
- **reageerimiskiirus (reaktsioonivõime)**

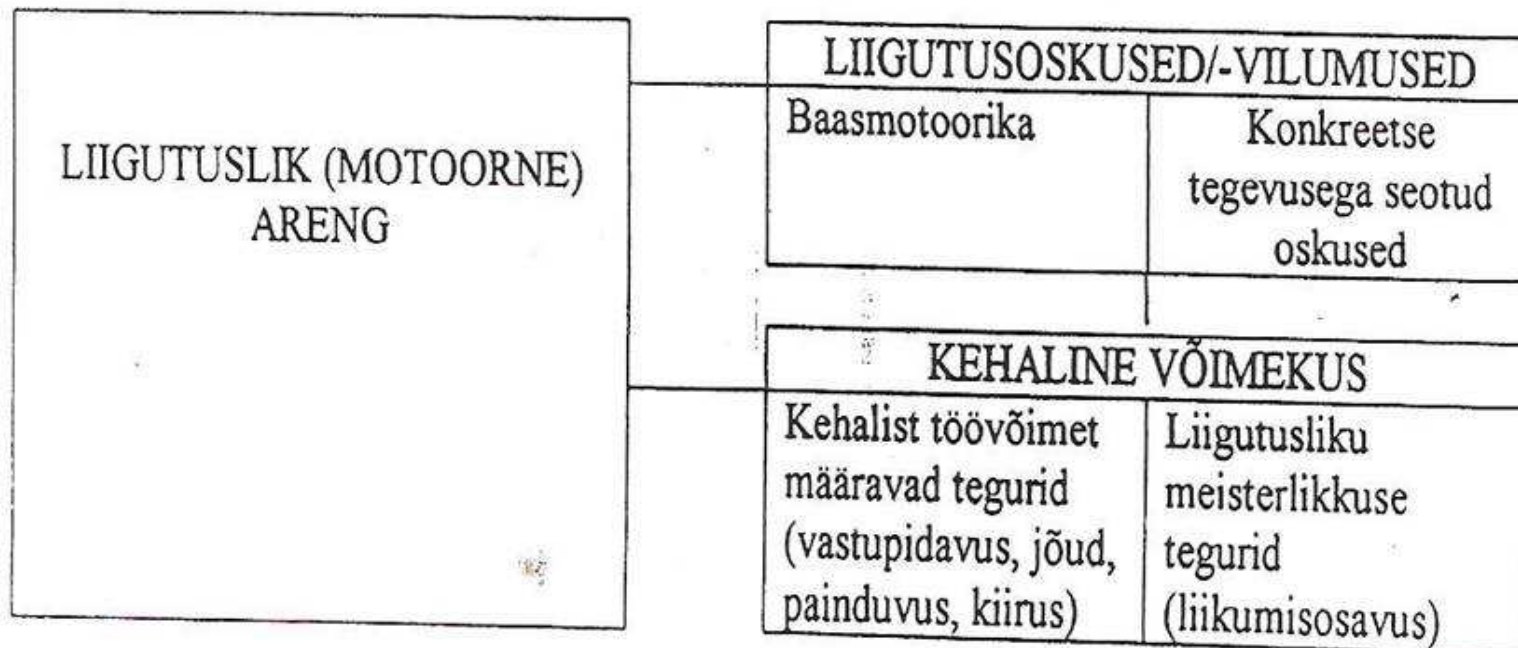
LIIGUTUSOSKUSED JA –VILUMUSED = KIJUNDATUD LIIKUMISREFLEKSID



- **Liigutusoskused ja –vilumused – tingitud/ kujundatud liikumisrefleksid; õpitud/ omandatud tegevused**
- **Liigutusoskus – tegevuse/ harjutuse omandamise tase, mille puhul suudetakse tegevust sooritada siis, kui sellele keskendutakse, tähelepanu koondatakse**
- **Liigutusvilumus – harjutamise tulemusel kujunenud automatiseerunud tegevus; dünaamiline stereotüüp**



LIIGUTUSLIK ARENG





MITTEVERBAALNE KOMMUNIKATSIOON

Mitteverbaalne kommunikatsioon (sõnatu suhtlemine) on ajalooliselt vanem suhtlemisvorm; edastatavat informatsiooni tajutakse alateadvuslikult

Mitteverbaalses kommunikatsioonis eristatakse:

- **vokaalset osa: kõne(keel), hääletoon, kõne kiirus jms**
- **mittevokaalset osa: miimika, poosid, žestid**



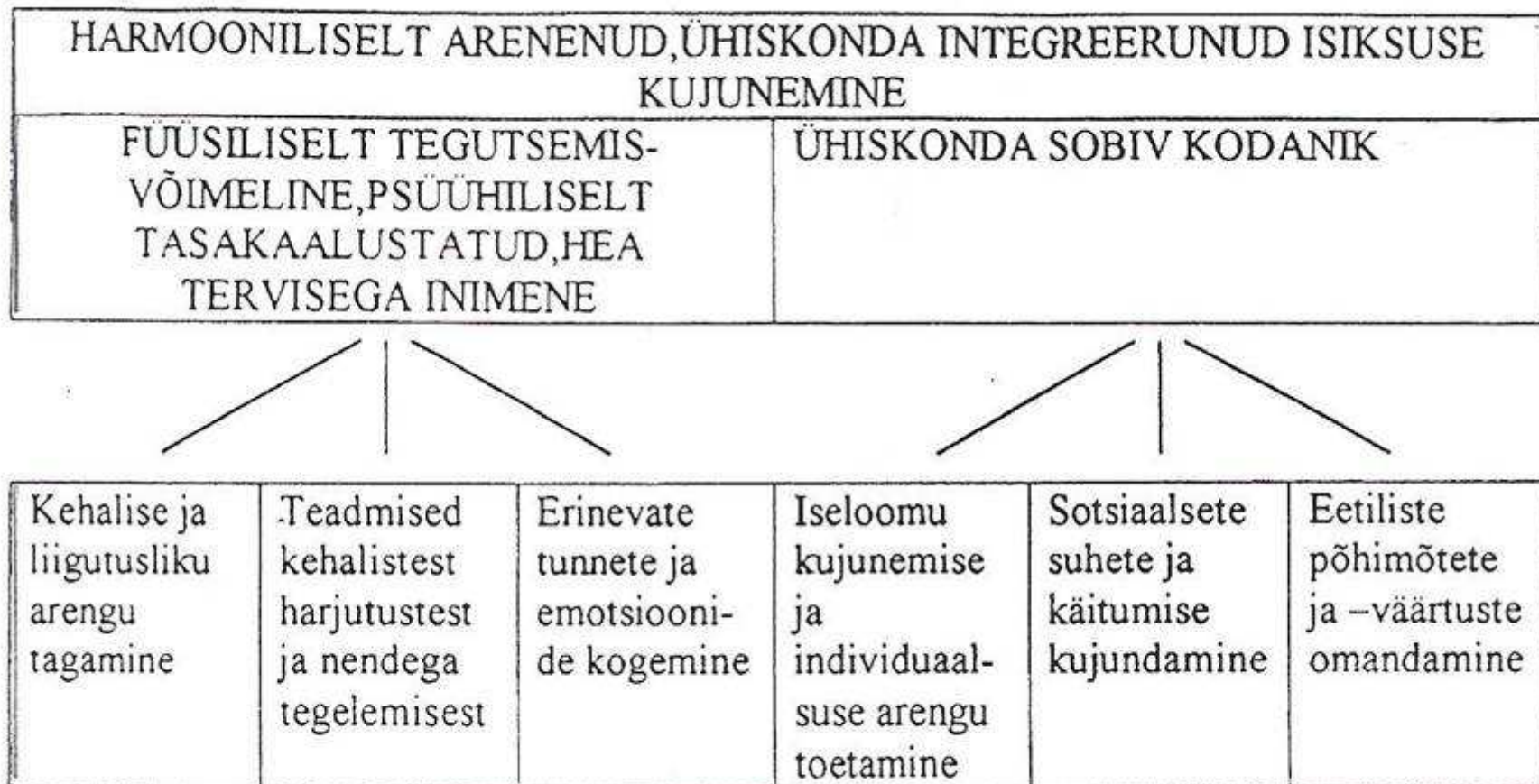
MITTEVERBAALNE KOMMUNIKATSIOON

Suhtlemisdistsants

- **Intiimne distants – 15- 46 cm**
- **Personaalne distants – 46- 120 cm**
- **Sotsiaalse e ametialase suhtlemise distants –
120- 360 cm**
- **Avaliku e publikuesineja distants – üle 360 cm**

NB! Distants üle 2 meetri võimaldab teist suhtlejat ignoreerida

KEHALISE KASVATUSE EESMÄRK





KEHALISE KASVATUSE ÜLDPEDAGOOGILISED PRINTSIIBID

- **Teadlikus ja aktiivsus**
- **Näitlikkus**
- **Järk-järgulisus**
(ka: **jõukohasus ja individualiseerimine**)
- **Süsteemaatilisus/ kordamine**
- **Eakohasus**



LUGEMISSOOVITUS

- **Põhikooli riiklik õppekava. - Lisa 8. Kehaline kasvatus**
- **Hein, V. (2011). *Spordipedagoogika*. – Tartu: TÜ Kirjastus, lk 45- 71**
- **Kreitzberg, P. (1987). *Õppe-kasvatustöö eesmärkide klassifitseerimise ja konkretiseerimise psühholoogilis-metoodilised lähtekohad*. – Tallinn: ENSV Haridusministeerium, lk 177- 210**
- **Loko, J. (1996). *Sporditeooria*. – Tartu: AS Atlex, lk 32-39**