



KEHALISE KASVATUSE TUND

Marion Piisang, MA
TLÜ Terviseteaduste ja
Spordi Instituut



KEHALISE KASVATUSE VORMID

Kooli kehalise kasvatuse vormideks on:

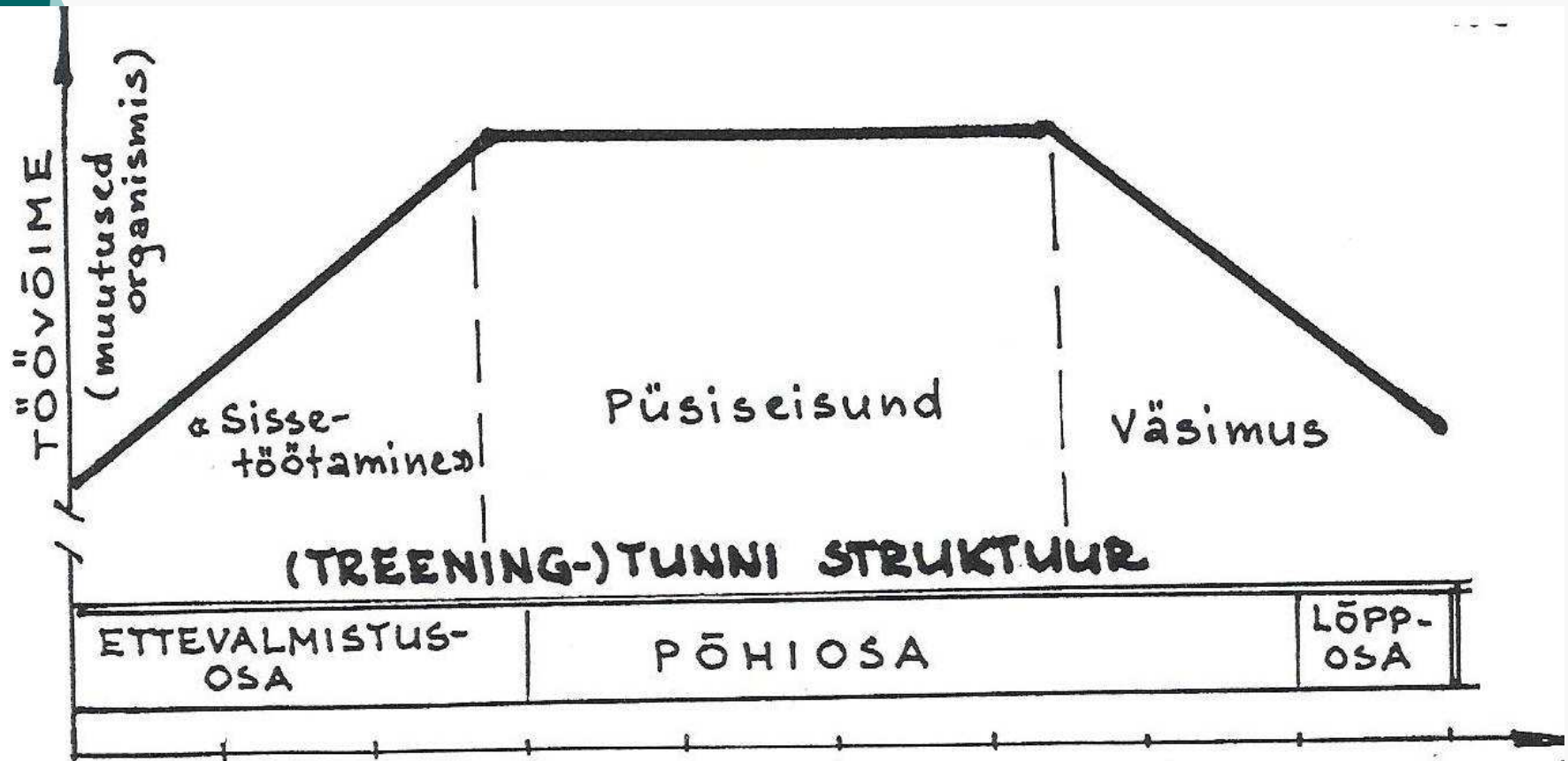
- **Kehalise kasvatuse tunnid** (kehalise kasvatuse tund = kehalise kasvatuse põhivorm)
- **Kehalise kasvatuse alane tunni-
väline tegevus, s.h koduülesanded**

KEHALISE KASVATUSE TUNNI ÜLESEHITUS

Lähtuvalt kiiradaptatsioonile (=koormusega kohanemine) **iseärasustest on kehalise kasvatuse tundidel kolm osa:**

- 1. Ettevalmistusosa (lasteaiaas "sissejuhatav osa")**
- 2. Põhiosa**
- 3. Lõpposa**

KEHALISE TÖÖVÕIME MUUTUMINE KOORMUSE AJAL



KIIRADAPTATSIOONI ASTMED

- **1.aste: töö sooritamist tagavate funktsionaalsete süsteemide aktiveerumine:**
suureneb SLS; kopsude ventilatsioon; O₂- tarbimine
jms
- **2.aste: funktsionaalsete süsteemide tegevus toimub põhinäitajate osas stabiilselt**
(= püsiseisund)
- **3.aste: koormusest tingitud nõudmiste ja nende rahuldamise tasakaalu häirumine nende süsteemide, mis tagavad energiaga varustamise väsimise tõttu**



KEHALISE KASVATUSE TUNNI ETTEVALMISTUSOSA

Tunni ettevalmistusosa eesmärgiks on luua optimaalsed tingimused tunniks kavandatud ülesannete lahendamiseks; koondada tähelepanu ja n.ö “sissetöötada” organism

Tunni ettevalmistusosa kestus – 10-15 minutit

Sisu: rivistumine/riviharjutused, üldkoormavad harjutused (s.h liikumismängud, tantsud/tantsusammud), üldarendavad võimlemisharjutused jms



KEHALISE KASVATUSE TUNNI PÕHIOISA

**Tunni põhiosas lahendatakse tunnile
püstitatud ülesanded (või enamuse nendest)**

Tunni põhiosa kestus – 25-30 minutit

**Sisu: kehalised harjutused kogu oma
mitmekesisuses (=kooli kehalise
kasvatuse ainekavas esitatud harjutused)**

NÕUDED KEHALISE KASVATUSE TUNNI PÕHIOSALE

Uute harjutuste õppimine, koordineatsioonilt keerukate harjutuste sooritamine, kiiruse ja osavuse arendamine viiakse läbi tunni põhiosa esimesel poolel

- **Kõige suurem koormus (jõudu ja vastupidavust arendavad harjutused/liikumismängud jms) – tunni põhiosa keskel**
- **Tunni põhiosa lõpul hakatakse koormust vähendada; välditakse võistlemist**



KEHALISE KASVATUSE TUNNI LÕPPOSA

Tunni lõpposa eesmärgiks on pingete maandamine ja taastumiseks soodsate tingimustele loomine

Tunni lõpposa kestus – 2- 5 minutit

Tunni lõpposa sisu: rahustav kõnd ja kõnniharjutused, rahustavad/ lõdvestavad üldarendavad võimlemisharjutused, hingamisharjutused, väikese intensiivsusega liikumismängud



PÕHINÕUDED TUNDIDELE

- **Õpilaste tegevus tuleb organiseerida nii, et valdav osa tunnist kuluks liikumisele/ kehaliste harjutuste sooritamisele**
- **Õpilaste tegevus tuleb organiseerida nii, et kehalistest harjutustest tulenev mõju kindlustaks organismi arengu**



ÕPILASTE TEGEVUSE KORRALDAMINE TUNNIS

Tegevuse korraldamise meetodid:

- **Frontaalne meetod**
- **Rühmameetod**
- **Ringmeetod**
- **Ringtreening**
- **Individuaalne töö**



KOORMUSE MITTETALUMISE TUNNUSED

(American College of Sport Medicine)

- **Pearinglus või minestus**
- **Iiveldus**
- **Valu rinnus**
- **Muu lokalisatsiooniga tugev valu**
- **Väljendunud hingeldus**
- **Ebaharilikult tugev väsimus**
- **Tasakaaluhäired**
- **Teadvuse ähmastumine**
- **Vaevutuntav, niitjas pulss**
- **Naha sinakus või silmatorkav kahvatus**
- **Ebamugavust väljendav näoime**



SOOVITUSED I KOOLIASTME ÕPILASTE KEHALISE KASVATUSE KORRALDAMISEKS

- **I klassi õpilaste kehaline kasvatus peab olema mänguline, edasisele tegevusele baasi loov. II- III klassis tuleb hakata tegelema (baasmotoorikal põhinevate) kehaliste harjutuste õppimisega**
- **Õpetaja keskseks ülesandeks on laste tegevuse korraldamine: vältida pikki seletusi, käivitada tegevus kiiresti; püüda ennetada vigu, parandada neid tegevuse käigus; innustada ja julgustada lapsi
NB! Noorema kooliea õpilaste tahtelise tähelepanu maht on *cá* 20 minutit**



SOOVITUSED I KOOLIASTME ÕPILASTE KEHALISE KASVATUSE KORRALDAMISEKS

- **Lapsed armastavad aktiivset liikumist ja vaheldusrikast tegevust; nad tahavad pidevalt kogeda uut, kuid vajavad tegevuse omandamiseks selle (paljukordset) kordamist**
- **I kooliastme õpilastele meeldivad jooksumängud (eriti püüdjaga mängud) ja rütmisalmidega mängud, neile meeldib harjutuste sooritamine ringmeetodil (nn *takistusribade* läbimine)**



SOOVITUSED I KOOLIASTME ÕPILASTE KEHALISE KASVATUSE KORRALDAMISEKS

- **Osa lastest (eriti poisid) on tormakad ja hulljulged – õpetaja peab püüdma ennetada ohuolukordi, ta ei tohi jätta õpilasi tähelepanuta**
- **Õpetaja peab nii tunnile kui erinevatele tegevustele kehtestama selged reeglid ja nõudma nende täitmist. Mõnede tegevuste (nt tuttavad liikumismängud) puhul võib reeglid koos lastega läbi arutada ja kehtestada**

SOOVITUSED I KOOLIASTME ÕPILASTE KEHALISE KASVATUSE KORRALDAMISEKS

- **Lapsed tunnevad uhkust oma oskuste üle, neile meeldib korrata tegevusi, mida nad (hästi) oskavad. Õpetaja peaks andma lastele võimalusi oma oskusi näidata**
- **Suurem osa lastest armastab võistlemist, aga nad "ei oska" kaotada (NB! Erutus- ja pidurdusprotsessid on tasakaalus *cá* 9% õpilastest). Eelistada tuleks võistlusi ja mängu, kus tulemuse määrab hea koostöö ja välja ei paista
individuaalne meisterlikkus**



SOOVITUSED I KOOLIASTME ÕPILASTE KEHALISE KASVATUSE KORRALDAMISEKS

- **Noorema kooliea õpilased hakkavad teadvustama oma erinemist kaaslastest – neil võib olla tõsine mure mõne oskuse puudumise, kehvema spordivarustuse vms pärast. Kriitika suhtes on lapsed tundlikud ja solvuvad kergelt**
- **Lapsed soovivad sarnaneda oma täiskasvanutele, õpetajal on oluline roll eeskujuna**



LUGEMISSOOVITUS

- **HEIN, V. (2011). *Spordipedagoogika*. Tartu: TÜ Kirjastus, lk 48- 49, 73-82**
- **ISOP, E. (1992). *Kehaliste harjutuste õpetamise üldised alused*. Tallinn: TPÜ, lk 59- 86**
- **LOKO, J. (1996). *Sporditeooria*. Tartu: AS Atlex, lk 294- 299**