



KII L4 Aktiivtöö: KEHALISTE VÕIMETE ARENGUKAART

Soovituslik aeg: 15 minutit ülesande tutvustamiseks.

Ainetunnid ja teemad:

- **Kehaline kasvatus:** teadmised iseseisvaks harjutamiseks – kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu, võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga.

Vajalikud vahendid: kehalise kasvatus tunde aastaplaan, tööleht "Õpilase kehaliste võimete arengukaart".



Infoks: soovitame harjutust õpilase kehaliste võimete arengu jälgimiseks ja hindamiseks. Sellest ülesandest saavad õpilased mõtlemismudeli, et iga inimene on erinev ja oluline on isiklik areng, mitte võrdlus teistega. Õpetajal tekib ka infobaas õpilaste kehaliste võimete arengust.



Loe ka:

Harro, M. (2001). Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus
<http://liigume.ee/sinu-treener/laste-ja-noortesport/>

Töökäik:

- Tutvustage kooliaasta alguses kehaliste võimete hindamise teste, mis õppeaasta jooksul läbi viiakse. Jagage õpilastele aastaplaan, millal üks või teine test läbi viiakse, ning arengukaart (vt näidis).
- Tutvustage enesejälgimise põhimõtteid ning selgitage, et oluline on jälgida isiklike kehaliste võimete arengut, mitte neid võrrelda klassikaaslastega. Arengukaardid säilitatakse õpetaja juures.
- Pärast iga testi sooritamist saavad õpilased kaardi ja lisavad saavutatud tulemused tabelisse. Hea oleks planeerida nende testide tegemist kaks korda aastas ja igal aastal enam-vähem ühel ajal.
- Tagage õpilastele võimalus oma kehaliste võimete arengukaarti näha ning analüüsida. Kaarti täiendatakse igal aastal.



Idee: planeeri õppeaasta lõpus aeg, et iga õpilane saaks oma arengukaarti analüüsida.

Idee: kaart võib olla kehalise kasvatus hinnetelehe lisa või isikliku arengumapi osa.

KII L4 Tööleht: ÕPILASE KEHALISTE VÕIMETE ARENGUKAART

Täida tabel tulemuste põhjal! Aasta lõpus vasta tabeli lõpus olevatele küsimustele.

Klass	1. klass	2. klass	3. klass	4. klass	5. klass	6. klass	7. klass	8. klass	9. klass
Vanus									
kehapikkus									
kehakaal									
60 m jooks (kiirus)									
paigalt kaugushüpe (hüppevõime, jõud)									
Pallivise (osavus + jõud)									
50 m vabalt ujumine (kiirus)									
30 sek kõhulihaste test (jõud + lihasvastupidavus)									
hüppenööriga hüppamine 60 sek (vastupidavus)									
1000 m jooks (vastupidavus)									
200 m jooks (kiirus ja vastupidavus)									
istest ettepainutus (paindumus)									

Kooliaasta lõpus vasta järgmistele küsimustele:

Mis oli sel aastal mu lemmikala kehaliste võimete testimisel?

Miks?

Mis ala läks mul sel aastal kõige paremini?

Miks?

Milline ala oli kõige raskem?

Miks?

Milline kehaline võime on mul kõige enam arenenud?

Millist kehalist võimet tahaksin enam arendada? Mida pean selleks tegema?