TALLINNA ÜLIKOOL

Kasvatusteaduste Instituut

Merike Piks EKL-2kõ

**LASTE LIIKUMISAKTIIVSUS KOOLIS**

Referaat

Juhendaja: Marion Piisang

Tallinn 2012

**SISUKORD**

[SISSEJUHATUS 2](#_Toc322545626)

[1. LASTE KEHALINE AKTIIVSUS JA TERVIS 4](#_Toc322545627)

[1.1. Laste kehaline aktiivsus 4](#_Toc322545628)

[1.2. Laste kehalist aktiivsust mõjutavad tegurid 5](#_Toc322545629)

[1.3. Tervislik toitumine 6](#_Toc322545630)

[2. KEHALINE AKTIIVSUS KOOLIS 8](#_Toc322545631)

[2.1 Kehalise kasvatuse programm 8](#_Toc322545632)

[2.2 Kehalise kasvatuse tund 9](#_Toc322545633)

[KOKKUVÕTE 11](#_Toc322545634)

[KASUTATUD KIRJANDUS 12](#_Toc322545635)

# 

# SISSEJUHATUS

Ameerika Ühendriikide president (1801-1809) Thomas Jefferson on öelnud: "Kehaline harjutus on sama vajalik kui lugemine. Ma ütleks koguni, et rohkem vajalik, sest tervis on enam väärt kui õppimine."

“Kehaline aktiivsus on igasugune skeletilihaste abil sooritatud liigutus, mis kutsub esile energia kulu üle rahuoleku taseme.” (Kaldmäe&Piisang, 2003).

Hariduse sisu on püütud mitmel moel määratleda, ja me oleme oma ametlikes dokumentides vastu võtnud määratluse, et haridus on teadmiste, oskuste, vilumuste, väärtuste ning käitumisnormide kogu – ja siis veel üht-teist sinna juurde. Aga kas me mõtleme sellele, et siia kuuluvad ka kehalised oskused, vilumused, väärtused ja käituminegi? Ilmselt ei teadvustata seda mitte üksi ühiskonnas laiemalt, vaid ka meie haridusasutustes, kes justnagu oleksid kutsutud ja seatud mõistma seda, mil määral kehalise hariduse osa on osa haridusest kui tervikust. ( Aaviksoo, 2001).

Liikumisharrastuse osatähtsusele laste hulgas tuleb pöörata suuremat tähelepanu. Motoorne aktiivsus ja selle arenemine lapseeas on vaimse arengu eelduseks. Motoorset passiivsust peetakse alati normist kõrvalekaldeks.(Maiste 1999: 129). Teravnenud on vajadus kompenseerida laste ekraanide ees istutud tunde, olmemugavusi, linnastumist, ülemäärast stressi. Ei ole võimalik kõiki õpilasi kaasata sportima, seega jääb koolidele mõneti igaveseks ülesandeks laste aktiivse liikumise tagamine.

Toitumine ja füüsiline aktiivsus on inimese tervise kaks alustala. Toit peab sisaldama kõiki vajalikke toitaineid õigetes kogustes ja tasakaalustatult. Toit võib tervist kaitsta, kuid ka kahjustada (kiirtoit, liigne suhkru/soola tarbimine jne). Tervislik toitumine on otseselt seotud meie enesetundega – aitab meie organismi korras hoida, suurendab töövõimet ja parandab üldist heaolu.

**Käesoleva töö eesmärk** on leida vastused järgnevatele küsimustele:

* Miks on vajalik kehaline aktiivsus ja millised tegurid seda mõjutavad?
* Miks on tähtis õige toitumine?
* Miks on vaja kehalise kasvatuse tundi?

**Töö ülesanne** on:

* selgitada lapse kehalise aktiivsuse vajalikkust ja selle mõju lapsele;
* anda ülevaade tervislikust toitumisest ja selle vajalikkusest;
* anda ülevaade kehalise kasvatuse tunni tähtsusest koolis.

# 1. LASTE KEHALINE AKTIIVSUS JA TERVIS

## 1.1. Laste kehaline aktiivsus

Regulaarne kehaline aktiivsus on terve eluviisi üks tähtsamaid komponente igas vanuses. “Kehaline aktiivsus tähendab päevast liigutuste hulka, mida mõõdetakse kulutatud energiahulga kaudu. Kehaline tublidus näitab, kui hästi me suudame sooritada liigutusülesandeid.”, TÜ kehalise kasvatuse didaktika lektor Maret Pihu.

Viimasel aastakümnel on paljude maade teadlased mures laste ja noorukite üha väheneva liikumisaktiivsuse pärast. Mure on eelkõige seotud laste tervisega. Ebapiisav liikumine kahjustab tervist lapseeas küll suhteliselt vähem, kuid väheaktiivne eluviis kandub tõenäoliselt täiskasvanuikka ja siis on tema mõju tervisele palju märgatavam ja ohtlikum. Teisest küljest on kehaline aktiivsus ja sportimine lapse- ja noorukiea olulised vabaaja veetmise tervislikud viisid.(Harro, 2001).

Vaino Hussar, Eesti Kehalise Kasvatuse Liidu juhatuse esimees: Eesti Kehalise Kasvatuse Liit on oma kümne tegevusaasta jooksul murega teavitanud avalikkust laste vähesest kehalisest aktiivsusest ja selle mõjust tervisele. Tartu Ülikooli ja Kliinilise Meditsiini Instituudi arstide läbiviidud uuringutest on selgunud, et 45% õpilastest on nõrga tervisega. Siseorganite areng ei vasta laste kasvule.

Mis on tervis? Inimene on terve, kui tema enesetunne on hea. Tervise üle võib arutleda ja seda võib hinnata järgmiste valdkondade kaudu:

· Kehaline ehk füüsiline tervis

· Sotsiaalne tervis

· Vaimne tervis

Kehaline ehk füüsiline tervis on valdkond, mida peetakse sageli peamiseks näitajaks, sest tervisele vastandatakse harilikult haigust. Kui kusagilt ei valuta, kui ükski luu ei ole katki.

Kehalist tervist tugevdavad sportimine, tervislik toitumine, oskus hoiduda vigastustest ja haigustest.

Kehaline aktiivsus toetab lapse sotsiaalset, kehalist ja tunnetuslikku arengut ning tõstab elukvaliteeti; hoiab kontrolli all tervise riskifaktoreid, vähendades sellega degeneratiivsete haiguste ohtu tulevikus; kinnistub tervisekäitumise mudelina edukamalt varasemas lapseeas ja säilib loodetavasti edaspidises elus.(Hussar, 2002).

Inimese normaalseks arenguks ja füüsilise tervise säilitamiseks on tütarlastel vaja neli ja poistel seitse tundi efektiivset kehalist tegevust nädalas.(Hussar, 2002).

Regulaarne kehaline aktiivsus on tunnustatud kui terve eluviisi üks tähtsamaid komponente.

Lapsepõlves kujunenud kehaliselt aktiivne eluviis võib kesta kogu elu.

Oluline on, et:

· lastel kujuneks harjumus olla kehaliselt aktiivne;

· laps naudiks tegevust;

· laps usuks oma kehalistesse võimetesse (Kaldmäe&Piisang: 2003).

Kehalise aktiivsuse kõige olulisem väärtus on südame-veresoonkonna tegevuse aktiviseerimine, organismi parem varustamine hapnikuga ja lihasaparaadi tugevdamine. Liikumisest põhjustatud kiirem vere tsirkulatsioon tagab kudede varustamise nii hapnikuga kui ka vajalike toitainetega. Tekib täiesti uue kvaliteediga energiavahetus. Loid vereringe on paljude haiguste põhjuseks. Regulaarne kehaline aktiivsus kaitseb paljude terviserikete vastu: seljavigastused, veresoonkonna haigused, seedetrakti haigused, emotsionaalne püsimatus, vigastuste vältimine, rasvumine, osteoporoos, kõrgvererõhutõbi, vanadusnõtrus jt. Hea tervise tagamiseks on vajalikud nii kehaline aktiivsus kui ka kehaline tublidus.

Kehaline aktiivsus seisneb tavaliselt päevases liigutuste hulgas, mida mõõdetakse kulutatud energiahulga kaudu. Kehaline tublidus näitab aga kui hästi me suudame sooritada liigutusülesandeid.(J. Lokko, 2001).

Inimese normaalseks arenguks ja füüsilise tervise säilitamiseks on tütarlastel vaja neli ja poistel seitse tundi efektiivset kehalist tegevust nädalas.(Hussar, 2002)

Ebapiisav kehaline aktiivsus täiskasvanueas on aga riskiteguriks mitmele raskele kroonilisele haigusele nagu südamelihase infarkt, jämesoole kasvaja, depressioon, suhkruhaigus, kõrgvererõhutõbi, luude hõrenemine jt. Ja kuigi lapseeas sportija liikumisaktiivsus võib mingil eluperioodil väheneda, on tal oluliselt hõlpsam, võrreldes kogu elu sportimisest eemalehoidnuga, oma kehalist aktiivsust jälle suurendada.(Harro,2002)

Aktiivsete ja tervislike eluviiside kujundamine on väga vajalik. Järjest rohkem on lapsi ja noori, kes on mõjutatud ühiskonna pahedest, mis ohustavad nende tervist ja elukvaliteeti. Koolil lasub aga vastutus õpilaste tervise säilitamise eest.

## 1.2. Laste kehalist aktiivsust mõjutavad tegurid

Kehalist aktiivsust mõjutavad paljud tegurid, kuid nende mõju tugevus varieerub erinevatel eluetappidel.

I Individuaalsed mittemuudetavad või raskesti muudetavad tegurid:

· Sugu. Eelkooliealised lapsed liiguvad aktiivselt soost sõltumata.

* Vanus. Liikumisvajadus on lapse põhivajadus. Laste loomulik liikumisaktiivsus kasvab 3-4 aasta vanuselt ja saavutab maksimumi nooremas koolieas.
* Liikumisaparaadi arengukiirus ja arenguaste. Liigutuste põhikoordinatsioon areneb välja 7-ndaks eluaastaks.
* Isiksuseomadused. Kehaline aktiivsuse mõjul väheneb laste neurootilisus ja suureneb nende eneseusk.
* Krooniliste haiguste või puuete olemasolu. Liikumispuuetega lastele meeldib liikuda ja nad vajavad seda samavõrd kui terved. Nendele lastele lubatud-keelatud võimalused määrab raviarst.

II Individuaalsed muudetavad tegurid

· Kehamass ja rasvkoe hulk kehamassist. Kuni 7-aasta vanustel lastel esineb ülekaalu harva.

· Teadmised kehalise aktiivsuse soodsast toimest. Eelkoolieas omandatakse baasteadmised liikumise kasulikust mõjust tervisele.

· Suhtumine kehalisse aktiivsusesse ja rollimudelite olemasolu. Väärtushinnangute kujundajateks lapsel on perekond, lasteaia personal. Olulist rolli mängib ka eakaaslaste suhtumine.

· Enesetõhusus. Eneseusk on üks olulisemaid käitumist mõjutavaid tegureid. Enesetõhusust aitab suurendada kehaline treening.

· Käitumisharjumuste kujunemine. Liikudes ja liikumismängude kaudu õpivad lapsed oma keha valitsema, kogevad erinevaid olukordi ja peavad olema suutelised toime tulema muutustega.

· Motoorsed oskused. Kehalise aktiivsuse käigus kinnistuvad varem omandatud ning kujunevad uued liigutusoskused (Kaldmäe&Piisang: 2003).

## 1.3. Tervislik toitumine

Kehalisel tegevusel kulutatakse energiat. Üks energia taastamise võimalusi on tervislik toitumine. Toiduenergia põhilisteks allikateks on rasvad ja süsivesikud. Valke hakkab organism kasutama energiaallikana alles rasvade ja süsivesikute puudusel. Toiduenergiat hinnatakse kaloritega. Toidu ja jookidega saadav energia peab olema vastavuses kulutustega. Toiduenergia pideva liia puhul suureneb keha rasvamass, tekib ülekaal ja rasvumine, mis on paljude haiguste üks põhjuseid.

Toit on elu alus, tänu millele laps kasvab ja arene, liigub ja hoiab oma organismi. Toit aitab paraneda haigustest ja traumadest.

Toit mida me sööme, on nagu kütus. Ta annab kehale energiat , mis on vajalik tervislikuks funktsioneerimiseks. Kui sa ei anna enda kehale kvaliteetset kütust või ei tee seda õige koguses, ei tunne sa enda ka nii tervem kui võiksid.

Noore, aktiivse inimese jaoks on oluline, et toit oleks tervislik ja tasakaalustatud. See tähendab, et toit peab optimaalsel kulinaarsel töötlemisel olema võimalikult mitmekesine ja värske, sisaldama piisaval hulgal omavahel tasakaalus olevaid peamisi toitaineid: valgud, süsivesikud, rasvad, kiudaine, vesi, vitamiinid, mineraalid ja mikroelemendid.(Pantšenko, 2005)

Tavaliselt söövad inimesed kahel põhjusel: neil on tõeline nälg või nad söövad, et rahuldada oma isu, mis võib olla seotud mingi käitumusliku harjumusega või välissignaaliga (toidu nägemine, toidu lõhn, toidu reklaam, söömisega seotud koht või aeg jne).(Viru, 2001).

Toit peab olema võimalikult mitmekesine. Ärge kartke aeg-ajalt oma harjumusi muuta.

Tervisliku toitumise põhitõed:

· Mitmekesine toit

· Peamised söögikorrad – hommikueine, lõuna ja õhtu

· Vältige ülesöömist ja näljatunnet

· Hoiduge magusast ja magusatest gaseeritud jookidest

· Sööge värskeid roogi (Pantšenko, 2005)

Väga tähtis on tervisliku toitumise juures tarbida palju vedelikku, kuna vesi on vajalik toitainete transportimisel ning jääkide väljaviimisel organismist, samuti on vesi vajalik seedemahlade normaalseks funktsioneerimiseks.

Et omada head, vormis keha ning olla oma kehaga (tervisega) rahul, tuleks järgida tervislikke toitumispõhimõtteid, samas ei tohi unustada ka füüsilist treeningut. Õige toitumine peab olema kindlaks osaks inimese igapäevaelus

# 2. KEHALINE AKTIIVSUS KOOLIS

## 2.1 Kehalise kasvatuse programm

Kehaline kasvatus kui hariduspoliitika vahend kuulub liikumiskultuuri hulka ning peab kandma endas spordist täiesti erinevaid väärtusi, eesmärke, ülesandeid..

Kehalise kasvatuse missioon on juhatada noori liikumiskultuuri ja valmistada neid ette selles osalemiseks. (Noormets, 2001)

Kooli õppeprotsessi peaeesmärk on noortele hariduse andmine ja teadmistebaasi loomine, et nad suudaksid oma eluga muutuvas maailmas edukalt toime tulla ning oleksid piisavalt kompetentsed leidmaks endale sobivat tööd. (Noormets, 2001)

Kehalise kasvatuse keskseks ülesandeks on õpilase kehalise ja motoorse arengu toetamine. (RÕK, 2002).

Kehalise kasvatuse vajalikkuse üle mõeldes tuleb jätta ebameeldivad mälestused ebaõigest kehalise kasvatuse tunnist. Ebameeldiv kogemus saab olla ajendiks, et leida paremaid lahendusi, kuid mitte aluseks, et visata hea asi üle parda.

Kehalise kasvatuse ja spordiga tegeleja on tõenäoliselt õnnelikum kui inimene, kes sellega ei tegele. Kehalise liikumise kaudu saab positiivseid emotsioone kõige loomulikumalt väljendada. Spordiga tegeldes saab võimendada positiivseid emotsioone ja elada välja negatiivseid. Spordi abil saab emotsioone teistega jagada.

Kehaline kasvatus pakub palju võimalusi õpetada last käituma rühma liikmena. Koos sportimine, eriti meeskonnamängud, aitavad arendada grupitunnetust ja teistega arvestamist. Edu saavutamiseks peab üksikisik allutama oma tahtmised ja soovid kollektiivi omadele.

Kehalise kasvatuse tund annab võimaluse ennast kehtestada neil, kes on just füüsiliselt andekad, samuti soosib neid, kelles on aktiivsust ja võitlusvaimu. See aitab ennast kollektiivis kehtestada ka neil, kelle akadeemilised võimed on nõrgemad.

Esimeses kooliastmes (1.-3. klass) õpitavad harjutused põhinevad lapse igapäevaelu liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel. Fundamentaalsete liikumiste/liigutuste kindel omandamine harjutamise teel loob aluse üldisele tegevuslikule meisterlikkusele, aga ka spordialade algtõdede omandamisele.

Teises kooliastmes (4.-6.klass) on parim aeg motoorsete tegevuste omandamiseks (kehaliste harjutuste tehnika õppimiseks), aga ka kehalise võimekuse (osavus, kiirus, vastupidavus) arendamiseks. Kehalise motoorse arengu seisukohast on väga tähtis õpilaste endi aktiivsus – oma oskuste - võimete taseme teadmine ja soov end arendada loovad eeldused regulaarsele harjutamisele. Selles kooliastmes suunatakse ning toetatakse õpilaste tahteomaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus jt) kujunemist.

Kolmandas kooliastmes (7.-9. klass) on vaja õpilasi innustada oma kehalisi võimeid arendama ja liigutusoskusi täiustama. Motoorsete testide tulemused ja nende dünaamika aitavad õpilastel oma kasvamist-arenemist jälgida, oskusi-võimeid kaaslaste omadega võrrelda. Iseseisvale harjutamisele loovad aluse kehalise kasvatuse tundides omandatud oskused ja teadmised.

Neljanda kooliastme ehk gümnaasiumi ainekavasse kuuluvad põhispordialad (võimlemine, kergejõustik, sportmängud, orienteerumine, suusatamine). Gümnaasiumi kehalise kasvatuse pearõhk on kehaliste võimete arendamisel ja iseseisva harjutamise oskuste kujundamisel. Erilist tähelepanu tuleb pöörata noormeeste kehaliste võimete treenimisele, valmistades neid ette riigikaitseks. (Vabariigi Valitsuse 25. jaanuari 2002. a  määruse nr 56 «Põhikooli ja gümnaasiumi riiklik õppekava» lisa 20)

Kehalise kasvatuse tulevikuvisiooni esitas Euroopa Kehalise Kasvatuse Assotsiatsiooni aupresident Fisher. Kehalise kasvatuse tuleviku visioonidest rääkides rõhutati kehalist kasvatust sotsiaal-poliitilist konteksti. Kehalist kasvatust mõjutavate teguritena nimetati ühelt poolt “ühiskondlikku nõudlust” kehalisele kasvatusele ning teisalt spordiringkondade mõjujõudu.

## 2.2 Kehalise kasvatuse tund

Laste tervise edendamiseks ehk kehalise arengu soodustamiseks koolis on olulisel kohal kehalise kasvatuse tund. See hõlmab endas kehalise aktiivsuse kui eluviisi kujundamist. Liikumine ja kehaline töö on inimese esmased eluvajadused, ilma lihastööta poleks elu võimalik.

Kehaline kasvatus on õppeaine, mis toetub tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja harjumuste omandamist. Kehalise kasvatuse tundides on võimalik toetada õpilaste tunnetuslikku, esteetilist, eetilist ja sotsiaalset arengut.(Piisang & Laanes 2003: 4)

Oskuste ja teadmistega varustamine on samuti kehalise kasvatuse ülesanne. Seepärast tuleb leida aega eri liikumisvormide omandamiseks. See võib aga ammutada lõviosa kehalise kasvatuse tunnist vaid siis, kui võib kindel olla igapäevases tunnivälises harjutamises.

Liikumine soodustab lapse motoorset ja füüsilist arengut, sellele lisaks toetab kogu õppimist ja arengut. Liikumine mõjutav ka lapse minapildi ja eneseväärikustunde tugevnemist.

Kehalise kasvatuse ainekava 1.peatükk 1.6 kohaselt lasub kooli juhtkonnal ja õpetajatel vastutus õpilassõbralike ja ohutute harjutuspaikade loomise/tagamise eest nii kehalise kasvatuse tundide kui ka klassiväliste spordiürituste tarbeks. (RT I, 2002)

Programmis ettenähtud materjali läbivõtmise põhivormiks on kehalise kasvatuse tund, millest olenevadki õppeprotsessi sisu ja tulemused. Tunnis kujundatud harjumused ja oskused peavad tagama osavõtu nii klassivälisest sporditööst kui ka eluks vajalike vilumuste ja oskuste omandamise.

Kehaline kasvatuse vahendusel omandab õpilane kehaliseks aktiivsuseks vajalikud teadmised ja oskused. Aktiivse tegevuse käigus kujundatakse motivatsioon elukestvaks (tervise-)treeninguks, arusaam, et terveolek (kehaline ja vaimne heaolu) sõltub regulaarsest ja eesmärgistatud tegelemisest kehaliste harjutustega. Kehalist aktiivsust väärtustavat suhtumist/käitumist toetab kehakultuuri (nii tervise- kui ka võistlusspordi) käsitlemine (ka ajaloolises aspektis) ühiskonna lahutamatu osana.   
Kehalise kasvatuse tundides ning tunni- ja koolivälises sporditöös on võimalik toetada õpilaste tunnetuslikku, esteetilist, eetilist ja sotsiaalset arengut. Lisaks kehaliste harjutuste sooritamise oskusele ja tervist tugevdava treeningu alastele teadmistele õpivad õpilased nägema liikumise-liigutuste ilu, kogema/kontrollima erinevaid emotsioone, tegema koostööd, austama kaaslasi ja seadusi/reegleid.   
Tundides õpitakse ennekõike niisuguseid harjutusi/spordialasid, mida õpilased saavad kasutada oma vaba aja liikumisharrastustes. Järjekindla harjutamise käigus täiustuvad liigutusoskused ja paraneb kehatunnetus, saavutatakse liigutuste dünaamilisus, graatsilisus ja kergus. Oluline koht kehalise kasvatuse tundides on rühti kujundavatel/korrigeerivatel harjutustel.   
Liikumine/treenimine looduses ei toimu kehalise kasvatuse tundides ainult tervist tugevdavatel eesmärkidel. Õpilased saavad siin integreeritult omandada uusi teadmisi ja kogemusi, õppida loodust väärtustavat ja hoidvat, keskkonnateadlikku käitumist. Kehalise kasvatuse tundides saavad õpilased teavet ning kogemusi kehaliste harjutuste ohutu sooritamise kohta – õpitakse käituma nii, et mitte kahjustada teisi või iseennast; käitumist ohuolukordades ja õnnetusjuhtumi korral. (Piisang & Laanes 2003: 4-5).

Kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane: omandab motivatsiooni, huvi ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks; on terve ja hea rühiga; arendab mitmekülgselt oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi; omandab eluks vajalikud oskused ja teadmised tervislikust eluviisist;  
 arendab tahteomadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi;  
 omandab suhtlemisoskuse ja koostööharjumused.

# KOKKUVÕTE

“Liikuda, liikuda, liikuda!” ütlevad kehalise kasvatuse õpetajad ja treenerid. Mõistlik on seda teha ka siis, kui neid kõrval seda ütlemas ei ole. Ja nii igas eas!

Põhieesmärk on kasvatada vaimselt ja füüsiliselt arenenud, tööst ja kaasinimestest lugupidavaid, õpi- ja teotahtelisi inimesi.

Keskseks ülesandeks on õpilase kehalise ja motoorse arengu toetamine.

Niipea kui laps on oma esimesed sammud teinud, tuleks teda tegutsema innustada. Füüsiline aktiivsus hoiab inimese terve, sest ega veerevale kivile sammal ei kasva. Siiski väheneb aastate lisandudes tahtejõud ja jaks end liikuma sundida ning kohe on ka haigused uksele koputamas.

Kehaline aktiivsus on kasulik mitte üksnes lihastele ja luustikule, vaid kogu organismile, eriti hingamisele ja vereringele. Noore inimese jaoks on kehalised harjutused lausa hädavajalik arengutegur, täiskasvanule läheb neid vaja lõdvestuseks ja töövõime säilitamiseks. Tehnika täiusutmise tõttu jääb kehalist tööd järjest vähemaks. Seda enam peaksid inimesed vabal ajal sportima ja rohkem liikuma. Spordiühingud annavad selleks häid võimalusi. Koolis on õpilastel küll võimlemistunnid, ilmselt aga jääb neist napiks. Kõik koolilapsed peaksid ka vabal ajal sporti tegema. Sport sobib igale eale. Kes vanaduseski korralikult võimleb, metsajooksu teeb ning sulgpalli, võrkpalli või teisi liikumist nõudvaid mänge harrastab, on kauem terve ja töövõimeline.

Kehalise kasvatuse tunnis, on erinevate õpilaste võimed erinevad. Mõni õpilane saab suurepäraselt hakkama keeruliste võimlemisharjutustega, mõnel on jõudu kõige rohkem kätekõverdusi teha ja mõni kohe jõuab pikka aega järjest joosta. Paljud kehalised võimed on pärilikud ehk meile geenidega kaasa antud. Samas ei ole ainult andekus see, mis meie sportlikud tulemused määrab. Kõiki kehalisi võimeid on võimalik treenida.

Kehalised võimed on jõud, kiirus, vastupidavus, painduvus, tasakaal ja koordinatsioon.

Lisaks neile võimetele on kehaliste harjutuste sooritamisel ja erinevate spordialadega tegelemisel vaja ka näiteks rütmitunnet, oskust lõdvestuda, ruumitaju ja mitmeid tahteomadusi. Kehaliste võimete osakaal on spordi alati erinev. On oluline arendada kõiki kehalisi võimeid. Kehalise kasvatuse tundide mitmekesisus annab selleks võimaluse.

Kehalise kasvatuse tundi tuleb ratsionaalselt kasutada, kaduma peavad pikad seletused (ka moraali lugemine), samuti oma harjutuskorra ootamine pikas järjekorras. Ometigi on vaja edastada ja kinnistada ka teadmisi. Kas mitte appi võtta hästi kujundatud ja selgelt sõnastatud voldikud. Parim lahendus on, kui kehaline kasvatus ja terviseõpetus moodustavad ühtse terviku.

Tervislik toit, küllaldane uni, rohke liikumine, värske õhk ja puhas loodus rajavad aluse suurele väärtusele – lapse tervisele.

# KASUTATUD KIRJANDUS

Aaviksoo, J .(2004).Sport ja haridus. *Spordikongress.*

<http://www.eok.ee/est/organisatsioon/eesti_spordi_kongress/sport_ja_haridus> (01.04.2004).

Harro, M. (2001). *Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat.* Tartu, TÜ Kirjastus

Harro, M. (2002). *Sissejuhatus tervise edendamisel kasutatavatesse teoreetilistesse mudelitesse*. Tallinn: Eesti Haigekassa, 2002

Hussar, V. (2002). Laste kehaline aktiivsus ja tervis. *Õpetajate Leht, 12.* [2002, märts 22].<http://www.opleht.ee/Arhiiv/2002/22.03.02/aine/koik.shtml>

Laanes, E., Piisang, M., I. Raudsepp (2003*). Kehaline kasvatus. Abiks õpetajale*. REKK

Lokko, J. (2001). *Kehaline aktiivsus ja töövõime lastel* . <http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/lapsaktiivsus.htm>

Maiste, E., Matsin, T., Utso, V. (1999). *Tervise ja kehalise töövõime arendamine noorukieas*. Tartu: TÜ Kirjastus.

Noormets. J. (2000, märts 01). Sport, kehakultuur ja kehaline kasvatus**.** *Õpetajate Leht, 9.* [2000, märts 01].

<http://www.opleht.ee/Arhiiv/2001/02.03.01/aine/3.shtml>

Pantšenko. V. (2005). *Tervise ABC tulevastele meistritele ja mitte ainult ...* Spotrliku ja terve elustiili käsitaamat. Autor.

*Põhikooli ja gümnaasiumi riiklik õppekava* (2002). Riigi Teataja I. 20, 116

Tomberg, E. (2002). Tervis ja liikumine koolieas. Õpetajate Leht, 17. [2002, aprill 26 ].

<http://www.opleht.ee/Arhiiv/2002/26.04.02/aine/koik.shtml>

Viru, M. (2001). Sportlaste toitumine. URL <http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/sportlasetoit.htm> (21.02.2010)