

LISA 5 AINEVALDKOND KEHALINE KASVATUS

Sisukord

1. AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS	2
1.1. Ainevaldkonna pädevus	2
1.2. Ainevaldkonna õppeained ja maht	2
1.3. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming.....	3
1.4. Üldpädevuste kujundamise võimalusi.....	4
1.5. Lõimingu võimalusi teiste valdkondadega.....	6
1.6. Läbivate teemade rakendamise võimalusi.....	7
1.7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine.....	8
1.8. Hindamise alused	9
1.9. Füüsiline õppekeskkond.....	10
2. KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA	11
2.1. Õppe-eesmärgid	11
2.2. Õppeaine kirjeldus.....	11
2.3. Gümnaasiumi õpitulemused	12
2.4. Kursuste õpitulemused ja õppesisu	13
2.4.1. I KURSUS.....	13
2.4.2. II KURSUS	16
2.4.3. III KURSUS	20
2.4.4. IV KURSUS	23
2.4.5. V KURSUS	27
2.5. Hindamine	31

1. AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS

1.1. Ainevaldkonna pädevus

Kehalise kasvatusõpetamise eesmärk gümnaasiumis on kujundada õpilastes kehakultuuripädevus, st väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; hinnata objektiivselt kehalise vormis oleku taset ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks; harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; väärtustada koostööd sportides/liikudes ning teadmisi Eesti ja maailma spordisündmustest.

Kehalise kasvatusõpetamise kaudu taotletakse, et gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) väärtustab elu ning mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust inimese tervisele ja tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest;
- 2) valdab teadmisi, oskusi ja kogemust liikumise/tervise spordi iseseisvaks harrastamiseks sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib reeglistikku ning ohutus- ja hügieeninõudeid järgides; teab, kuidas käituda sportimisel tekkida võivates ohuolukordades;
- 4) hindab objektiivselt oma kehaliste võimete taset ning kasutab sobivaid vahendeid ja meetodeid nende arendamiseks;
- 5) liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- 6) on koostöövalmis, suudab juhendada oma kaaslaste lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel;
- 7) on kursis Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ning tantsuüritustega;
- 8) valdab teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas ning mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas;
- 9) on kursis kaitseväeteenistuseks vajaliku füüsilise ettevalmistuse korraga.

1.2. Ainevaldkonna õppeained ja maht

Kehalist kasvatust õpetatakse **viie kohustusliku kursusena**. Kohustuslikud kursused hõlmavad võimlemist, kergejõustikku, sportmänge (korv-, võrk- ja jalgpalli), millest koolil on kohustus õpetada kahte, tantsulist liikumist, orienteerumist ning talialasid (suusatamist ja uisutamist), millest koolil on kohustus õpetada ühte. Kohustuslike kursuste läbimisega valmistatakse õpilasi ette ainevaldkonna pädevuste kujundamise kõrval ka kaitseväge füüsilise ettevalmistuse katse

läbimiseks (eeskätt noormehed nende individuaalset arengut toetades, neid nende soovi korral).

Klass	Tundide arv nädalas
10	2
11	2
12	1

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

Kehaline kasvatus toetab gümnaasiumi õpilast oma tervist väärtustava, kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused võimaldavad õpilasel regulaarset liikumist/sportimist teadlikult kasutada oma tervise tugevdamiseks. Koolis kujunenud arusaam kehakultuurist ühiskonna kultuuri osana soodustab õpilastes spordi- ja kultuurisündmuste jälgimise ning neis osalemise huvi tekkimist. Kehalise kasvatus õppekorraldus toetab õpilase individuaalset kehalist, kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut.

Gümnaasiumi kehalises kasvatuses süvendatakse ning täiendatakse põhikoolis omandatud teadmisi ja oskusi. Õppesisu konkretiseerimisel ning õppemeetodite ja -vormide valikul lähtutakse vajadusest juhtida õpilast tema elukestva liikumisharrastuse kujunemisel ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise vormis oleku taset ja oskus seda arendada.

Teadmisi liikumisest/spordist, sh spordiajaloost, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms, edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus ja õpilasi iseseisvale (sh tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalise kasvatus ainekavas kohustuslike kursuste kavandatud õpitulemused ja õppesisu on saavutatavad 70–80% ulatuses õppeks ettenähtud tundide arvuga. Tantsuline liikumine võib olla kehalise kasvatus tundides lõimitud teiste spordi- ja liikumisviisidega. 20–30% ulatuses võib kool õpetada spordi- ja/või liikumisalasid (nt ujumine, erinevad sportmängud: käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jms), mis ei kuulu riiklikku ainekavasse, kinnistada ainekavasse kuuluvate põhialade oskusi ja/või õpetada neid süvendatult. Kehalise kasvatus tundides üldfüüsilise ettevalmistuse käigus saadud teadmised kaitseväeteenistuseks vajalikust füüsilise ettevalmistuse korrast ja NATO testi sisust annavad noormeestele ja neidudele teadmise selle kohta, mil määral peab ta arendama oma kehalist võimekust. Üldfüüsilist ettevalmistust, sh kätekõverdused toenglamangus 2 minuti vältel, selililamangust istesse tõus 2 minuti vältel, 3200 m jooks, tehakse aineõpetuses läbivalt.

Õppesisu käsitlese valib aineõpetaja arvestusega, et kirjeldatud õpitulemused, ainevaldkonna- ja üldpädevused oleksid saavutatud. Kool võib vaba tunniressursi arvel mitmekesistada kehalise kasvatus õpet, lähtudes õpilaste huvidest, kooli ja/või paikkonna spordi- ja liikumisharrastuse traditsioonidest ning olemasolevatest sportimistingimustest.

Gümnaasiumis rakendatakse ainetevahelise lõimingu elluviimiseks teemakeskset ehk multidistsiplinaarset lõimingu, mille puhul mitu erinevat õppeainet kooskõlastatakse ajaliselt ühe keskse teema ümber. Nii aine- kui ka keeleõpetajad kasutavad seda teemat, et tõsta esile sobivaid mõisteid, ainealaseid teemasid ning arendada õpetava keele osaoskusi. Teemaõppe rakendamisel õppeainete sisu ei muutu, iga õppeaine käsitleb vastavat teemat oma vaatenurgast. Gümnaasiumis rakendatakse välist lõimingu, mille puhul luuakse lõimitud tööd õppekava ja õppematerjalide kaudu, mis seostub õpetajate tegevusega koostöös õppeprotsessi kavandamisel ja läbiviimisel.

Teemaõppe rakendamiseks on määratletud lõiminguksentrid, mis tulenevad iga paralleeli jaoks valitud distsipliinist ja teemadest. Lõimivad teemad on suhteliselt konkreetsed ja neid on võimalik leida erinevate ainete õppesist. Teemaõppe rakendamisse on kaasatud üksteist ainet: eesti keel, inglise keel, emakeel ja kirjandus, ajalugu, loodusõpetus, inimeseõpetus, geograafia, ühiskonnaõpetus, muusika- ja kunstiõpetus.

1.4. Üldpädevuste kujundamise võimalusi

Ainevaldkond võimaldab kujundada kõiki üldpädevusi igapäevases õppes nii teooria kui ka praktiliste tegevuste kaudu. Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ning käitumise kujundamisel on kandev roll õpetajal, kelle väärtushinnangud ja enesekehtestamisoskus loovad sobiliku õpikeskkonna ning mõjutavad õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

KOOSTÖÖ, KULTUURI- JA VÄÄRTUSPÄDEVUS

Kehalise kasvatus õpe tähtsustab tervise ja jätkusuutliku eluviisi väärtustamist. Tervis on üks inimese hinnalisemaid eluväärtusi, mille hoidmise nimel tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ja teiste loodud materiaalsete väärtuste vastu õpetab säästvat suhtumist keskkonnasse. Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise võistlusmäärsi ning nõuab oma kaaslastelt nende täitmist. Ausa mängu põhimõtete tähtsustamine ja järgimine toetavad humaanse, kõlbelise isiksuse kujunemist. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi.

SOTSIAALNE JA KODANIKUPÄDEVUS

Tegelemine kehakultuuriga kujundab õpilases oskust mõista oma tegevuse võimalikke tagajärgi ning jälgida ja kontrollida oma käitumist: vältida ohuolukordi, olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne. Võistlussituatsioonides õpitakse oma võidurõõmu või kaotusekibedust sobival viisil väljendama. Koostöös kaaslastega õpitakse aktseptima inimeste erinevusi, neid suheldes arvestama, ent ka ennast kehtestama. Ühistegevuses tuuakse esile õpilase võimekus ja arendatakse oskusi. Arenevad õpilase kohanemisvõime, koostööoskus, empaatia, tahtemadused, eneseväljendusoskus ning distsipliin.

ENESEMÄÄRATLUSPÄDEVUS

Sportlik tegevus kujundab õpilasel oskust hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

ÕPIPÄDEVUS

Sihipärane liikumine soodustab õpilase oskust analüüsida ning hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset. Kehalise kasvatus kaudu õpitakse seadma eesmärgid ning valida tundides õpitud alade/harjutuste seast sobivaimad liigutusoskuste ja kehalise töövõime täiustamiseks. Koolis tekkinud spordihuvi toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ning suunab õpilasi sellekohast infot hankima.

SUHTLUSPÄDEVUS

Kehalises kasvatuses on tähtsal kohal spordi- ja liikumisalase oskussõnavara kasutamine, sõnaline eneseväljendusoskus ning teabe- ja tarbetekstide lugemine ning mõistmine.

MATEMAATIKA-, LOODUSTEADUSTE- JA TEHNOLOOGIAALANE PÄDEVUS

Kehalise kasvatus tunde ja sportimise kaudu puutub õpilane pidevalt kokku matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamisega ning loodusteaduste mõistetega.

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine toetavad tehnoloogiapädevuse kujunemist.

ETTEVÕTLIKKUSPÄDEVUS

Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ning realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks. Koostöö sporti tehes õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema.

DIGIPÄDEVUS

Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi, sh mõõtmisvahendeid. Saadud teabe põhjal osatakse hinnata oma kehalise vormisoleku taset. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

1.5. Lõimingu võimalusi teiste valdkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Kujundatakse sporti ja kehakultuuri käsitlevate eriotstarbeliste ning eriliigiliste tekstide ja terminoloogia mõistmist, suulise ja kirjaliku teksti loomist ning eneseväljendusoskust. Õpilaste võõrkeelepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades ning liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille tähendust on vaja selgitada.

Matemaatika. Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsid, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Matemaatikapädevust toetab sporditehniliste oskuste analüüs; kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldab õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetab matemaatikapädevuse kujunemist.

Loodusained. Kehalises kasvatuses väärtustatakse keskkonda. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ning oskused.

Sotsiaalsained. Sotsiaalvaldkondlik pädevus on tihedalt seotud inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetuse ja riigikaitseõpetusega. Kehaline kasvatus kujundab õpilases tervislikku eluviisi vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kaudu. Koolis omandatud teadmised ja oskused võimaldavad õpilasel kavandada ning korraldada enda liikumisharrastust.

Kunstained. Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja

omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ning esitlemine, liikumis- ja spordiüritustel käimine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

1.6. Läbivate teemade rakendamise võimalusi

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel.

TERVIS JA OHUTUS

Toetatakse tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamis ning õpilase väärtushinnangute kujunemist. Kehaline tegevus toimub tervislikus ja turvalises õpikeskkonnas. Läbiv teema võimaldab õpilasel mõista kehalise aktiivsuse (liikumise ja sportimise) tähtsust tervisele ning kujundada oma liikumisharrastust.

ELUKESTEV ÕPE JA KARJÄÄRI PLANEERIMINE

Erinevate õppetegevuste kaudu suunatakse õpilased mõistma ja väärtustama elukestvat õpet kui elustiili ning mõtestama karjääri plaanimist kui jätkuvat otsuste tegemise protsessi. Õppetegevus võimaldab vahetult kokku puutuda valdkonnaga seotud töömaailmaga, õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud ameteid, erialasid ja edasiõppimisvõimalusi. Õppetegevus võimaldab õpilasel süvendada teadmisi hariduse ja töömaailma vahelistest seostest. Arendatakse iseseisvust ja vastutusvõimet ning oskust analüüsida oma võimekust ja huvi spordi ja/või liikumisharrastuse vastu ning leida infot edasiõppimise võimaluste kohta ja koostada karjääriplaan. Erinevad õppetegevused võimaldavad õpilasel seostada huvisid ja võimeid ainealaste teadmiste ja oskustega ning mõista, et hovid ja harrastused hoiavad elu ja karjääri tasakaalus. Kehalises kasvatuses innustatakse õpilast olema terve, omandama järjepidevalt uusi liikumisteadmisi ja -oskusi, tugevdama oma tervist ja parandama töövõimet ning olema valmis täitma kodanikukohust riiki kaitstes.

KESKKOND JA JÄTKUSUUTLIK ARENG

Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

KODANIKUALGATUS JA ETTEVÕTLIKKUS

Toetatakse õpilaste soovi tunnivalise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ning korraldada spordi- ja liikumisüritusi ning osaleda neis; suunatakse õpilaste juhendamisel tegutsevate liikumis- ja treeningrühmade tegevust.

KULTUURILINE IDENTITEET

Taotletakse, et õpilane hoiaks end kursis toimuvate spordivõistluste ja tantsuüritustega, kehakultuuri arengulooga Eestis ja maailmas ning mõistaks Eesti sportlaste eduka esinemise tähtsust tippspordis rahvusliku identiteedi kandjana. Õpilane õpib hindama Eesti tantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda, austab oma rahva kultuuri ning väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis ning UNESCO maailmapärandi nimekirjas.

TEABEKESKKOND JA TEHNOLOOGIA JA INNOVATSIOON

Õpilast suunatakse leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks ning tugevdamiseks, iseseisva spordi- ja liikumisharrastuse kujundamiseks ning teadlikuks treenimiseks vajalikku infot. Õpilases tekitatakse huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega.

VÄÄRTUSED JA KÕLBLUS

Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimat aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.

1.7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õpet kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) jälgitakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ja jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ning tunni- ja kooliväliseks tegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ja koos teistega, et toetada õpilaste kujunemist aktiivseiks ning iseseisvaiks õppijaiks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;

- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jm.

Õppe lahutamatuks osaks kehalises kasvatuses on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või liikumisürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel;
- 6) treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine;
- 7) liikumisest/sportimisest teoreetiliste teadmiste omandamine praktilise harjutamise käigus.

Õppetegevuse kavandamisel on õpetajal professionaalne õigus koostöös õpilastega teha valikuid õppesisu käsitlemises arvestusega, et taotletavad õpitulemused oleksid saavutatud ning üld- ja valdkondlikud pädevused kujundatud, ja lähtuvalt õpilaste eelnevatest teadmistest- oskustest ning üldfüüsilisest ettevalmistusest.

1.8. Hindamise alused

Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.

Kool võib arvestada kooli õppekava välist õppimist või tegevust, sealhulgas õpinguid mõnes teises üldhariduskoolis koolis õpetatava osana, tingimusel, et see võimaldab õpilasel saavutada kooli või individuaalse õppekavaga määratletud õpitulemusi, lapsevanema, direktori või volitatud pedagoogi vahelisel kokkuleppel.

Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase liigutusoskusi, kehalist võimekust ja teadmisi. Hindamise objekte (tegevusi, oskusi, teadmisi) ning hindamisaspekte (vaatlemist, mõõtmist, võrdlemist) selgitab õpilastele õpetaja õppe algul. Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase tehtud tööd, et omandada tegevus/harjutus. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.

Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut, st muutusi varasemate sooritustega võrreldes ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele, sh kaitseväetenistuseks vajalikule üldfüüsilisele ettevalmistusele hinnangu andmisel, kaasatakse õpilane enesehindamise abil.

Õpilase teadmistele hinnangut andes arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis- ja sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatusõpetuse õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tagasiside andmisel kehalise ja sportimisaktiivsuse kohta arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõttu, kaasatootamist, nõuete/reeglite järgimist, koostööoskust jms) kehalise kasvatusõpetuse tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastusena), võistlustest ning spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatusõpetuse tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste tegemine, kehalise kasvatusõpetaja antud ülesannete täitmine jms). Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse konkreetse õpilase tervise- seisundist: hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms. Juhul kui õpilase tervise seisund ei võimalda kehalise kasvatusõpetuse ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe-eesmärki, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

1.9. Füüsiline õppekeskkond

Kool korraldab õppe:

- 1) korraldab kool noormeeste ja neidude kehalise kasvatusõpetuse tunnid eraldi;
- 2) korraldab kool õppe spordirajatistes (võimla, staadion, ruum aeroobika- ja tantsulise liikumise tundideks), kus on ainekavakohasteks õppetegevusteks vajalik sisseseade;
- 3) saab kasutada suusarada, uisuväljakut, terviserada ja ujulat;
- 4) on olemas rõivistud ja pesemisruumid;
- 5) on valikkursuse korraldamiseks vajalik inventar ja vahendid sõltuvalt kooli alade valikust.

2. KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

2.1. Õppe-eesmärgid

Gümnaasiumi kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- 1) tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- 2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ning on valmis õppima uusi spordi- ja liikumisalaseid;
- 4) järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas käituda õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeninguga parandada;
- 6) on vastutustundlik ja koostööaldne ning austab, abistab ja arvestab kaaslasi;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 8) teab ainevaldkonnaga seotud õppimisvõimalusi, elukutseid ja ameteid ning mõistab nende töö väärtust ühiskonnas.

2.2. Õppeaine kirjeldus

Kehaline kasvatus toetab gümnaasiumi õpilast oma tervist väärtustava, kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatusena omandatud teadmised, oskused ja kogemused võimaldavad õpilasel regulaarset liikumist/sportimist teadlikult kasutada oma tervise tugevdamiseks. Koolis kujunenud arusaam kehakultuurist ühiskonna kultuuri osana soodustab õpilastes spordi- ja kultuurisündmuste jälgimise ning neis osalemise huvi tekkimist. Kehalise kasvatusena õppekorraldus toetab õpilase individuaalset kehalist, kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut.

Gümnaasiumi kehalises kasvatuses süvendatakse ning täiendatakse põhikoolis omandatud teadmisi ja oskusi. Õppesisu konkretiseerimisel ning õppemeetodite ja -vormide valikul lähtutakse vajadusest juhtida õpilast tema elukestva liikumisharrastuse kujunemisel ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise vormisoleku taset ja oskusi seda arendada.

Teadmisi liikumisest/spordist, sh spordiajaloo, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms, edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus ja õpilasi iseseisvale (sh tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalise kasvatusena ainekavas kohustuslike kursuste kavandatud õpitulemused ja õppesisu on saavutatavad 70–80% ulatuses õppeks ettenähtud tundide arvuga. Tantsuline liikumine võib olla kehalise kasvatusena tundides lõimitud teiste spordi- ja liikumisviisidega. 20–30% ulatuses võib kool õpetada spordi- ja/või liikumisalaseid (nt ujumine, erinevad sportmängud: käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jms), mis ei kuulu riiklikku ainekavasse, kinnistada ainekavasse kuuluvate põhialade oskusi ja/või õpetada neid süvendatult. Kehalise kasvatusena tundides üldfüüsilise ettevalmistuse käigus saadud teadmised kaitseväeteenistuseks vajalikust füüsilise ettevalmistuse korrast ja NATO testi sisust annavad noormeestele ja neidudele teadmise selle kohta, mil määral peab ta arendama oma kehalist võimekust. Üldfüüsilist ettevalmistust, sh kätekõverdused toenglamangus 2 minuti vältel, selililamangust istesse tõus 2 minuti vältel, 3200 m jooks, tehakse aineõpetuses läbivalt.

2.3. Gümnaasiumi õpitulemused

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- 1) teab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning teeb regulaarselt kehalisi harjutusi;
- 2) teab tervise ja kehalise aktiivsuse seost ning kehalise koormuse mõju organismis toimuvatele muutustele;
- 3) leiab seoseid enda tervises seisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
- 4) oskab kasutada ainekavasse kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnikat, suudab hinnata oma oskuste taset ning teab, kuidas neid täiustada ja uusi oskusi omandada;
- 5) järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;
- 6) suhtub hoolivalt keskkonnanasse, harjutuspaikadesse ja inventarisse;
- 7) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslast, teeb koostööd ning kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslast;
- 8) analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ning tegutseb kehalise vormisoleku nimel;
- 9) valdab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest, tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri ning teab tuntumaid sportlasi Eestis ja maailmas;
- 10) on teadlik kaitseväes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust;

- 11) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 12) suudab uisutada.

2.4. Kursuste õpitulemused ja õppesisu

2.4.1. I KURSUS

Õpitulemused

I kursuse lõpul õpilane:

- 1) teab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning teeb regulaarselt kehalisi harjutusi;
- 2) teab tervise ja kehalise aktiivsuse seost ning kehalise koormuse mõju organismis toimuvatele muutustele;
- 3) leiab seoseid enda terviseseisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
- 4) oskab kasutada ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnikat, suudab hinnata oma oskuste taset ning teab, kuidas neid täiustada ja uusi oskusi omandada;
- 5) järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;
- 6) suhtub hoolivalt keskkonnasse, harjutuspaikadesse ja inventarisse;
- 7) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslast, teeb koostööd ning kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslast;
- 8) analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ning tegutseb kehalise vormisoleku nimel;
- 9) valdab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest, tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri ning teab tuntumaid sportlasi Eestis ja maailmas;
- 10) on teadlik kaitseväes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust.

TEADMISED LIIKUMISEST JA SPORDIST

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
- 2) valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi.

Õppesisu

- Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile.
- Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialade puhul. Traumade vältimine. Esmaabi levinuimate traumade korral. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. Erinevate spordialade võistlusmäärused. Tutvustamine erinevate liikumis ja spordialadega /saalihoki, sulgpall jne/.

VÕIMLEMINE

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- 2) koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal;
- 3) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.
- 4) sooritab jõuharjutusi NATO testi normi järgi.

Õppesisu

- Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.
- Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale.
- Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.
- NATO test: käte kõverdamine toenglamangus (2 minutit); tõus istesse selili lamangust (2 minutit); 3200 m jooks.

KERGEJÕUSTIK

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
- 2) läbib järjest joostes 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid);
- 3) tõukab kuuli tehniliselt õigesti.

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kehvusjooks. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

SPORTMÄNGUD

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;
- 2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest.

Õppesisu

- Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Meesmehekaitse ja maaalakitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.
- Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängides 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6. Jalgpall kui liikumisharrastus.

ORIENTEERUMINE

Õpitulemused

Teab MOBO ja ActionBound orienterimise põhimõtteid; läbib erineva raskusastmega orienteerimisradasi.

Õppesisu

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine. Orienteerumine liikumisharrastusena.

TANTSULINE LIIKUMINE

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) on tutvunud ja eristab Eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja Ladina-Ameerika tantse ning teiste rahvaste seltskonnatantse;
- 2) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;
- 3) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.

Õppesisu

- Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ning UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas. Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja Ladina-Ameerika tantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud.
- Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ning koordinatsiooni arendamine kontaktantsu, džässtantsu jt nüüdisaegsete tantsutehnikate ja -stiilide kaudu.

2.4.2. II KURSUS

Õpitulemused

II kursuse lõpul õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;

- 2) valdab ülevaadet õpitud spordija
- 3) liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- 4) tunneb õpitud spordija;
- 5) liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi.
- 6) kasutab õpitud tehnikaelimentid mängus;
- 7) mängib kohandatud võistlusmääruste järgi;
- 8) läbib erineva raskusastmega orienteerimisradasi;
- 9) teab põhimõtted MOBO orienterimist;
- 10) on teadlik kaitsevæes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust.

TEADMISED LIIKUMISEST JA SPORDIST

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
- 2) valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest
- 3) Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- 4) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest.

Õppesisu

- Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile.
- Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialade puhul. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.
- Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel.
- Tutvustamine erinevate liikumis ja spordialadega /saalihoki, sulgpall jne/.

VÕIMLEMINE

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- 2) koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal.
- 3) sooritab jõuharjutusi NATO testi normi järgi.

Õppesisu

- Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.
- Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine.
- Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.
- NATO test: käte kõverdamine toenglamangus (2 minutit); tõus istesse selili lamangust (2 minutit); 3200 m jooks.

KERGEJÕUSTIK

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab õpitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti
- 2) sooritab täishoolt kaugushüppe;
- 3) odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.

Õppesisu

- Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.
- Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus. Kergejõustikualade tehnikatäiustamine ja kinnistamine.
- Kestvusjooks.
- Kaugushüpe.

SPORTMÄNGUD

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;
- 2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest;
- 3) teab sulgpalli mängureegleid;
- 4) kasutab erinevaid servitehnikaid ja vastu võtteid.

Õppesisu

- Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Sulustamine.
- Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu.
- Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.
- Sulgpall. Mängureeglid. Palling ja pallingu vastuvõtt. Erinevad löögid. Taktika.

ORIENTEERUMINE

Õpitulemused

Õpilane:

Teab MOBO ja ActionBound orienterimise põhimõtteid; läbib erineva raskusastmega orienteerimisradu.

Õppesisu

Orienteerumisradade läbimine: suund, valik, MOBO ja ActionBound orienteerumine. Erineva raskusastmega orienteerimisradade ja maastike läbimine.

TANTSULINE LIIKUMINE

Õpitulemused

Õpilane kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja stiile.

Õppesisu

Aeroobika. KrossFit (jõutreening).

2.4.3. III KURSUS

Õpitulemused

III kursuse lõpul õpilane:

- 1) analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ja tegutseb kehalise vormis oleku nimel;
- 2) leiab seoseid isikliku tervisliku seisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
- 3) teab võistlusmäärusi ja oskab olla kohtunikurollis
- 4) kasutab enimlevitud esmaabi võtteid
- 5) kasutab tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
- 6) valdab ülevaadet õpitud spordija liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas;
- 7) nimetab tuntumaid sportlasi, liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikegevusest;
- 8) sooritab kiirjooksu ja madalstardi tehniliselt õigesti;
- 9) arendab kehaliste võimet (vastupidavuse, jõu ja kiiruse);
- 10) teab kettaheite tehnika põhimõtteid;
- 11) kasutab erinevaid servitehnikaid ja vastu võtteid;
- 12) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest;
- 13) kostab ja sooritab elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel);
- 14) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel;
- 15) kasutab erinevaid jõu, venitus ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- 16) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja stiile. on teadlik kaitseväes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust.

TEADMISED LIIKUMISEST JA SPORDIST

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormis oleku ja töövõime parandamiseks;
- 2) oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- 3) valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest
- 4) Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- 5) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest.

Õppesisu

- Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid. Enesekontroll iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.
- Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordieetika koodeks jms). Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.
- Tutvustamine erinevate liikumis ja spordialadega /saalihoki, sulgpall jne/.

VÕIMLEMINE

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- 2) koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal.
- 3) sooritab jõuharjutusi NATO testi normi järgi.

Õppesisu

- Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.
- Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine.
- Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.

- NATO test: käte kõverdamine toenglamangus (2 minutit); tõus istesse selili lamangust (2 minutit); 3200 m jooks.

KERGEJÕUSTIK

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
- 2) läbib järjest joostes 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid).
- 3) arendab kehaliste võimeid (vastupidavuse, jõu ja kiiruse).

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvaajajooks. Kaugushüpe. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

SPORTMÄNGUD

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;
- 2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest.
- 3) omab ülevaadet kohtuniku tööst.

Õppesisu

- Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Meesmehekaitse ja maaalakitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.
- Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu,

mängides 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Jalgpall kui liikumisharrastus.

ORIENTEERUMINE

Õpitulemused

Õpilane

- 1) teab MOBO ja ActionBound orienterimise põhimõtteid;
- 2) läbib erineva raskusastmega orienteerimisradasi.

Õppesisu

Orienteerumisradade läbimine: suund, valik, MOBO ja ActionBound orienteerumine. Erineva raskusastmega orienteerimisradade ja maastike läbimine.

TANTSULINE LIIKUMINE

Õpitulemused

Õpilane kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja stiile.

Õppesisu

Aeroobika. KrossFit (jõutreening).

2.4.4. IV KURSUS

Õpitulemused

4 kursuse lõpul õpilane:

- 1) omandab ainekava kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnika, suudab hinnata oma oskuste taset ja teab, kuidas seda täiustada ning uusi oskusi omandada
- 2) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslast, teeb koostööd täites nii liidri kui ka alluva rolli; kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslast
- 3) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumisja või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks;
- 4) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;

- 5) oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- 6) valdab ülevaadet õpitud spordija liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- 7) liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest;
- 8) läbib 5 km distantsti (T) või 10 km distantsti (P);
- 9) kasutab erinevaid servitehnikaid ja vastuvõtteid;
- 10) suudab korraldada koolisiseid võistluseid;
- 11) mängib kohandatud võistlusmääruste sportmängu;
- 12) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest;
- 13) valib õiget liikumistempot ja viisi;
- 14) teab põhimõtted moboorienterimist;
- 15) sooritab õpitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
- 16) on teadlik kaitseväes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust.

TEADMISED LIIKUMISEST JA SPORDIST

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks;
- 2) oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- 3) valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- 4) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest.

Õppesisu

- Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.
- Enesekontroll iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine.
- Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.

- Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordieetika koodeks jms). Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.
- Tutvustamine erinevate liikumis ja spordialadega /saalihoki, sulgpall jne/.

VÕIMLEMINE

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- 2) koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal.
- 3) sooritab jõuharjutusi NATO testi normi järgi.

Õppesisu

- Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.
- Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine.
- Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.
- NATO test: käte kõverdamine toenglamangus (2 minutit); tõus istesse selili lamangust (2 minutit); 3200 m jooks.

KERGEJÕUSTIK

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab õpitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
- 2) sooritab täishoolt kaugushüppe;
- 3) omab ülevaadet kuulitõuge ja kettaheide tehnikast;
- 4) omab ülevaadet kohtuniku tegevusest.

Õppesisu

- Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kuulitõuge ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus. Kergejõustikualade tehnikatäiustamine ja kinnistamine.
- Kestvusjooks.
- Kaugushüpe.

SPORTMÄNGUD

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;
- 2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest;
- 3) suudab korraldada koolisiseid võistluseid.

Õppesisu

- Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.
- Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängides 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Rannajalgpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.
- Sulgpall. Mängureeglid. Palling ja pallinguvastuvõtt. Erinevad löögid. Taktika.

ORIENTEERUMINE

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab MOBO ja ActionBound orienteerumise põhimõtteid;
- 2) läbib erineva raskusastmega orienteerimisradasi.

Õppesisu

Orienteerumisradade läbimine: suund, valik, MOBO ja ActionBound orienteerumine. Erineva raskusastmega orienteerimisradade ja maastike läbimine.

TANTSULINE LIIKUMINE

Õpitulemused

Õpilane hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.

Õppesisu

Aeroobika. KrossFit (jõutreening).

2.4.5. V KURSUS

Õpitulemused

5 kursuse lõpul õpilane:

- 1) teab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning teeb regulaarselt kehalisi harjutusi;
- 2) teab tervise ja kehalise aktiivsuse seost ning kehalise koormuse mõju organismis toimivatele muutustele;
- 3) leiab seoseid enda terviseseisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
- 4) oskab kasutada ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnikat, suudab hinnata oma oskuste taset ning teab, kuidas neid täiustada ja uusi oskusi omandada;
- 5) järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;
- 6) suhtub hoolivalt keskkonnasse, harjutuspaikadesse ja inventarisse;
- 7) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslast, teeb koostööd ning kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslast;
- 8) analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ning tegutseb kehalise vormisoleku nimel valdab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest, tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri ning teab tuntumaid sportlasi Eestis ja maailmas;

- 9) on teadlik kaitseväes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust;
- 10) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 11) suudab uisutada.

TEADMISED LIIKUMISEST JA SPORDIST

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks;
- 2) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
- 3) oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- 4) valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest
- 5) Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- 6) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest.

Õppesisu

- Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid. Enesekontroll iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine.
- Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialade puhul. Traumade vältimine.
- Esmaabi levinuimate traumade korral.
- Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordieetika koodeks jms).
- Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.
- Tutvustamine erinevate liikumis ja spordialadega.

VÕIMLEMINE

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- 2) koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal;
- 3) sooritab jõuharjutusi NATO testi normi järgi.

Õppesisu

- Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.
- Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine.
- Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.
- NATO test: käte kõverdamine toenglamangus (2 minutit); tõus istesse selili lamangust (2 minutit); 3200 m jooks.

KERGEJÕUSTIK

Õpitulemused

Õpilane sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti.

Õppesisu

- Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kuulitõuge ja kettaheite tehnika tutvustamine.
- Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus. Kergejõustikualade tehnikatäiustamine ja kinnistamine.

SPORTMÄNGUD

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;
- 2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest;
- 3) omab ülevaadet kohtuniku tegevusest.

Õppesisu

- Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Sulustamine.
- Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu.
- Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.
- Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Meesmehekaitse ja maaalakaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.
- Sulgpall. Mängureeglid. Palling ja pallinguvastuvõtt. Erinevad löögid. Taktika.

TALIALAD

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) läbib 5 km distantsi (T) või 10 km distantsi (P);
- 2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 3) hooldab oma suusavarustust;
- 4) valdab erinevate sõiduviiside tehnikat;
- 5) suudab uisutada järjest 20 minutit.

Õppesisu

- Suusatamine. Suusatamise tehnika põhialused. Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusahooldus. Suusatamisealused spordi ja rahvaspordiüritused. Distanti läbimine. Iseseisevharjumine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

- Uisutamine.
- Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades.
- Uisutamisalased rahvaspordiüritused.

2.5. Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest ja kooli õpilaste gümnaasiumi hindamisjuhendist. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta. Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust.

Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.

Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse ka suulist või kirjalikku küsitlust, liikumissporditeemalise ettekande. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaosatöötamine, nõuete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatus tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamine, kehalise kasvatus õpetaja antud ülesannete täitmine jms).

Ainekava kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist.

Praktiliste oskuste hindamisel lähtutakse konkreetse õpilase tervislikust seisundist – hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms.

Juhul, kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

- Hindega „5” - hinnatakse õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused vastavad õpilase õppe aluseks olevatele taotletavatele õpitulemustele täiel määral ja ületavad neid;
- hindega „4“ hinnatakse õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused vastavad üldiselt õpilase õppe aluseks olevatele taotletavatele õpitulemustele;
- hindega „3” hinnatakse õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused võimaldavad õpilasel edasi õppida või kooli lõpetada ilma, et tal tekiks olulisi raskusi hakkama saamisel edasisel õppimisel;
- hindega „2” hinnatakse õpitulemuste saavutatust, kui õpilase areng nende õpitulemuste osas on toimunud, aga ei võimalda oluliste raskusteta hakkama saamist edasisel õppimisel või edasises elus;
- hindega „1” hinnatakse õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused ei võimalda oluliste raskusteta hakkama saamist edasisel õppimisel või edasises elus ning kui õpilase areng nende õpitulemuste osas puudub.