

LISA 2 AINEVALDKOND KEHALINE KASVATUS

Sisukord

1. ÜLDALUSED	2
1.1. Valdkonnapädevus	2
1.2. Ainevaldkonna kohustuslikud ja valikkursused	2
1.3. Ainevaldkonna kirjeldus	2
1.4. Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine	4
1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine.....	8
1.6. Hindamine	9
1.7. Õppekeskkond.....	10
2. AINEKAVA	11
2.1. KEHALINE KASVATUS	11
2.1.1. Õppeaine kirjeldus.....	11
2.1.2. Gümnaasiumi lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud	11
2.1.3 Kursuste õpitulemused, õppesisu ja hindamine	12
3. VALIKKURSUSTE AINEKAVAD	25
3.1. Valikkursus „Kehalised võimed ja liikumisoskused“	25
3.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid.....	25
3.1.2. Kursuse lühikirjeldus.....	26
3.1.3. Õpitulemused, õppesisu ja hindamine.....	26
3.2. Valikkursus „Liikumine välistingimustes“	28
3.2.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid.....	28
3.2.2. Kursuse lühikirjeldus.....	28
3.2.3. Õpitulemused, õppesisu ja hindamine.....	28

1. ÜLDALUSED

1.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse gümnaasiumis *liikumisõpetuse põhimõtteid*, et kujundada õpilastes liikumispädevust, mis hõlmab liikumisharrastuseks vajalikku motivatsiooni, teadmisi, oskusi, kogemusi ja hoiakuid ning tähendab ennastjuhtiva inimese kujunemist, kes suhtub liikumisesse positiivselt, oskab iseseisvalt liikumisharrastusega tegelda ja mõistab vastutust enda tervise hoidmise eest.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) kasutab mitmekülgeid liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus;
- 2) mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana;
- 5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonidega toimetulemise viise;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

1.2. Ainevaldkonna kohustuslikud ja valikkursused

Õppeainet õpetatakse **viie kohustusliku kursusena ja kahe valikkursusena**. Kohustuslike ja valikkursuste sisu koostatud arvestusega, et need toetaksid liikumispädevuse kujunemist ning ainekavas esitatud viie liikumisvaldkonna õpitulemuste saavutamist.

Valikkursused on:

- 1) „Kehalised võimed ja liikumisoskused“;
- 2) „Liikumine välistingimustes“.

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetusega aidatakse kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli.

Liikumispädevuse kujunemist toetavad ainekavas viie liikumisõpetuse valdkonna õpitulemused, mis on õppe kujundamise aluseks: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

▪ **Liikumisoskused**

Liikumisoskusi arendatakse süvendatult spordialade ja liikumisharrastuse kaudu. Mitmekülgsete liikumisoskuste omandamist on õpilane alustanud põhikoolis. Valdonna „Liikumisoskused“ siht on aidata kaasa niisuguse inimese kujunemisele, kes on iseseisvalt motiveeritud liikuma eri keskkondades ja tingimustel ning kellel on selleks vastavad oskused, teadmised ja valmisolek. Seejuures peab kõiki liikumisoskusi arendama teadlikult ja eesmärgistatult. Arutluste ja soorituste mõtestamisega seotakse õppes õpilase omandatud teadmised varem olemasolevate oskustega ning leitakse õpilasele sobivaid liikumisviise.

Liikumisoskused jagunevad järgmiselt:

- 1) edasiliikumisoskused erinevates keskkondades: kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus, oskus liikuda rütmis ja muusika saatel ning koos teistega, I kooliastmes omandatud ujumisoskusega, sh pöörata tähelepanu veeohutusele, on soovitatav jätkata ka gümnaasiumis;
- 2) vahendil liikumise oskus tähendab oskust liikuda vahendil edasi (nt suusatamine, uisutamine, rulluisutamine, aerutamine, sõudmine jne);
- 3) vahendi käsitlemise oskus tähendab oskust visata, püüda, pörgatada ning lüüa vahendit käe ja jalaga või muu vahendiga;
- 4) kehakontrollioskus asendites ja liikumisel tähendab oskust säilitada tasakaalu erinevates keha asendites, liikudes ja nende kombinatsioonides.

▪ **Tervis ja kehalised võimed**

Aidatakse kaasa õpilase vastutustunde ja harjumuse kujunemisele, et hoida enda tervist ja arendada tervisega seotud kehalisi võimeid. Selleks omandatakse teadmisi ja oskusi iseseisvaks kehaliste võimete arendamiseks. Gümnaasiumis jätkatakse põhikoolis alanud korrapäraselt tervisega seotud kehaliste võimete, s.o aeroobse vastupidavuse, jõu ja painduvuse mõõtmist vähemalt üks kord gümnaasiumi jooksul. Mõõtmise peamine eesmärk on, et õpilased teaksid enda tervisega seotud kehalistest võimetest ja oleksid motiveeritud neid arendama. Lisaeesmärk on saada korrapäraselt tagasisidet Eesti õpilaste tervisega seotud kehaliste võimete kohta, jälgides tervisenäitajate kui tundlike isiklike teemade käsitlemisel konfidentsiaalsust ja inimlikkust. Tagasiside on individuaalne ja ei ole hinde panemise alus, vaid sellega suurendatakse

teadlikkust kehalisest vormisolekust. Kehaliste võimete mõõtmise tulemusi ei võrrelda ega seostata normatiividega ja neid analüüsitakse nii, et see ei kahjusta õpilaste enesehinnangut, vaid toetab õpilase motivatsiooni end arendada.

- **Kehaline aktiivsus**

Õpilases kujundatakse oskus leida õppes endale sobiv liikumisviis ja -aktiivsus kehalise aktiivsuse kaudu. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, näiteks enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Lisaks toetatakse oskust analüüsida eri liikumisviise ja nende sobivust enda harrastusena. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse liikuma nende tervisliku seisundi põhjal.

- **Liikumine ja kultuur**

Õpilastes kujundatakse oskust mõtestada inimese ja liikumise osa kultuuris ning enda rolli kultuuri kandja, mõjutaja ja loojana. Õpe toetab suutlikkust mõista ning analüüsida kultuuri muutumist, sh populaarsete liikumisviiside muutumist ajas. Õpet korraldatakse ja liikumisoskusi seostatakse eri kultuurivaldkondadega ning žanridega.

- **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Õpilastes kujundatakse motivatsiooni väärtustada võrdselt vaimset ja kehalist tasakaalu, mille saavutamiseks tehakse sobilikke harjutusi. Õppes lähtutakse vajadusest luua õpilastes arusaam mitmekülgetest vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest, et õpilased suudaksid valida praktikas rakendamiseks vähemalt kaks tegevusviisi. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli liikumisõpetuse ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone ning õpikeskkonda.

1.4. Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine

Liikumisõpetuse õppeprotsess on lõimitud üldpädevuste arendamisega, mis toetavad ennast juhtiva inimese kujunemist.

- **Üldpädevuste arendamise võimalused liikumisõpetuse kaudu**

Kultuuri- ja väärtuspädevus – loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud. Liikumine kui väärtus tervislikuks eluks.

Sotsiaalne- ja kodanikupädevus – paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas; liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime.

Enesemääratluspädevus – õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus). Õppemeetoditena kasutatakse grupitööd (erinevad rollid grupis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.), probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, ööbimisega matkad, kus õpilased kannavad erinevaid rolle; oma nõrkade ja tugevate külgede hindamine ja käitumise analüüs.

Enesemääratluspädevuse kujunemist toetab eneserefleksioon ja refleksioon teisega (kaaslasega, õpetajaga). Refleksioon on saadud kogemuse mõtestamine, selle üle arutlemine, tagasivaatamine, et teha samme ja valikuid edasiseks sarnaseks tegevuseks. Näiteks õpilane saab seda teha mõtteid lahti kirjutades (päevik vms). Koos saab seda teha arutledes, teisega rääkides, sh õpetaja suunavate küsimuste kaudu. Refleksiooni puhul peab inimene ise lõpuks uute lahendusteni jõudma. Teise inimese küsimused aitavad vaadet laiendada, asju selgemaks saada, teadvustada. Uuringud on näidanud, et juhendatud refleksioon on tõhusam kui juhendamata refleksioon.

Õpipädevus – õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiate kasutamine, tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine); õppimine erinevate meetodite kaudu – üksi, kaaslasega, rühmas; loovtöö tegemine liikumisega seotud teemal.

Suhtluspädevus – koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärke, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.

Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus – kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks;

Ettevõtlikkuspädevus – uute ideede loomine ja ellu viimine: loomingulised ülesanded ja sündmused; liikumisega seotud projektid (sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne);

Digipädevus – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis; kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab internetikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

- **Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega**

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise ning suulise ja kirjaliku eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste **võõrkeeltepädevuse** kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille tähendust on vaja selgitada.

Loodusteaduslikku pädevust toetab kehalises kasvatuses keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ja oskused.

Sotsiaalne pädevus on tihedalt seotud inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetusega. Kehaline kasvatus õpetab õpilast tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemisel. Koolis omandatud teadmised ja oskused võimaldavad õpilasel kavandada ja korraldada enda liikumisharrastust.

Kunstipädevuse arengut kindlustab õpilase suutlikkus seostada muusikat ja liikumist, väljendada end loominguliselt liikumisega muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ja esitlemine, liikumisja spordiürituste küllastamine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

- **Läbivate teemade rakendamise võimalusi**

Läbivat teemat „**Elukestev õpe ja karjääri kujundamine**“ toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve, omandama järjepidevalt uusi liikumisalaseid teadmisi ja oskusi ning tugevdama oma tervist ja parandama töövõimet. Võimekuse ja sügavama huvi ilmnemisel spordi ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilast tema tulevase kutsevaliku tegemisel, tema karjääri kujundamisel.

Läbiva teema „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**“ käsitlemist toetatakse kehalises kasvatuses kohustuslike ja valikkursuste raames. Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbiva teema „**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**“ kaudu toetatakse õpilaste soovi tunnivälise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ja viia läbi spordi- ja liikumisüritusi ning osaleda neis; suunatakse õpilaste juhendamisel tegutsevate liikumis- ja treeningrühmade tegevust.

Läbiva teema „**Kultuuriline identiteet**“ raames hoiab õpilane end kursis toimuvate spordivõistluste ja tantsuüritustega, kehakultuuri arengulooga Eestis ja maailmas ning mõistab Eesti sportlaste eduka esinemise tähtsust tippspordis rahvusliku identiteedi kandjana. Õpilane õpib hindama Eesti tantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda ja austab oma rahva kultuuri. Väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis ning UNESCO maailmapärandi nimekirjas.

Teema „**Teabe keskkond ja meediakasutus**“ kaudu suunatakse õpilast leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks/tugevdamiseks, iseseisva spordi- ja liikumisharrastuse kujundamiseks ja teadlikuks treenimiseks vajalikku infot. Õpilases tekitatakse huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega.

Läbiva teema „**Tehnoloogia ja innovatsioon**“ rakendused seostuvad kehaliste võimete näitajaid puudutavate materjalide kogumise, analüüsimise, võrdlemise ja järelduste tegemisega, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ja vahendeid.

Läbiva teema „**Tervis ja ohutus**“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ning õpilase väärtushinnangute kujunemist toetatakse kohustuslike, valikkursuste ja tunnivälise tegevuse kaudu. Kehaline tegevus toimub tervislikus ja turvalises õpikeskkonnas. Nimetatud teema

võimaldab õpilasel mõista kehalise aktiivsuse (liikumise/sportimise) tähtsust tervisele ja kujundada oma liikumisharrastust.

Läbiv teema „**Väärtused ja kõlblus**“ seostub spordis ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpilaste liikumisharjumuste kujunemiseks vajalik õppe maht jaguneks õppeperioodide kaupa ühtlaselt.

Õpet kavandades ja korraldades lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevuste ja liikumispädevuse arendamise vajadusest, taotletavate teadmiste, oskuste ja hoiakute ning õpitulemuste saavutamisest, kooli õppekavas sätestatud õppesisust ning võimalustest lõimida liikumisõpetust teiste õppeainete ja läbivate teemadega.

Õppe korraldamine on õppijakeskne, toetab erinevate võimete ja terviseseisundiga õpilaste õpimotivatsiooni hoidmist ja aktiivset õppes osalemist ning individuaalset tervise hoidmist liikumise abil.

Õpe toetab õpilaste kujunemist iseseisvaks õppijaiks ning loovaks ja kriitiliselt mõtlevaks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ning vastutada oma õppimise eest, tulevad toime muutunud olukorras ning on valmis kavandama oma edasist haridusteed.

Gümnaasiumis õpet kavandades ja korraldades teevad õpetajad koostööd, seejuures:

- 1) arvestatakse õpilaste liikumise ja sportimise eelteadmisi ning huve, eripära ja võimeid, kasutatakse diferentseeritud ja sobivat füüsilist pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele ning pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes;
- 2) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, arvestades õpilaste arvu õpperühmas, vanust, võimekust ja sugu; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 3) arvestatakse didaktika nüüdisaegsete käsitluste ning liikumis- ja spordivaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;

- 4) kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, mõtestatakse ning analüüsitakse õppimist, suunatakse tegema teadvustatud ja teadlikke valikuid ning vastutama oma õppimise ja kehalise arengu eest;
- 5) kaasatakse õpilasi tegevuste kavandamisse ja juhtimisse, sh valikute tegemise oskuse kujunemist toetavate kursuste sisu loomisse, pakutakse võimalusi analüüsida ja mõtestada õpet nii enda õppimise ja õpistrateegiate kui ka õpetaja juhitud õppe korraldamise aspektist;
- 6) kavandatakse aega õpitava tähenduslikkuse, eesmärkide, õpitulemuste ning hindamiskriteeriumide mõtestamisele ning eneserefleksioonile, õpitakse andma ja võtma vastu tagasisidet;
- 7) rakendatakse uurivat, probleeme lahendavat ja teaduspõhist õpet, kasutatakse mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja analüüsi soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi mitmekülgset, tutvustatakse valdkonna teadussaavutusi ja aktuaalseid probleeme ning arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid õppimiseks ning enda kehaliste võimete analüüsimiseks, arendatakse info kriitilise otsimise ja hindamise pädevust, arvestades autoriõigust ja uurijaetikat.

1.6. Hindamine

Hindamise toel saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemisel. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Hindamisel lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mitterõhulise hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast. Rakendatakse nii diagnoosivat, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnetena.

Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste liikumisalaste eelteadmiste ja oskuste tase ning ainealased väärarusaamad ja spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist.

Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. Liikumisõpetuses väärtustatakse eesmärgi saavutamiseks tehtud tööd ja pingutust.

Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii õppeaines seatud eesmärkide kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast suunatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Õpilane kaasatakse nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade argumenteeritust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet.

Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, eelkõige liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ja õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppeeesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

1.7. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond tagab liikumisvõimalusi ja liikumispädevuse väljakujunemist. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata nende varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest.

Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja selle kaudu erinevaid ülesandeid mängus.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ja liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

2. AINEKAVA

2.1. KEHALINE KASVATUS

2.1.1. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine hõlmab **viie valdkonna taotletavaid õpitulemusi**, mis toetavad liikumispädevuse omandamist gümnaasiumi lõpuks nii, et gümnaasiumi lõpetaja on saanud positiivse kogemuse liikumisest ja liikumisharjumuse. Ainekava jätab õpetajale autonoomsuse õppesisu valikul tingimusel, et kõigi viie liikumisvaldkonna taotletavad õpitulemused oleksid kooliastme lõpuks saavutatud. Õppeaine võimaldab arvestada õpilaste varem või väljaspool kooli omandatud oskuste, teadmiste ja kogemustega, õppeaja efektiivsemat kasutamist, individuaalsemat lähenemist ja keskendumist arendamist vajavatele oskustele. Õpitulemuste saavutamist toetab õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse nii kehaliselt kui ka vaimselt, sotsiaalselt ja emotsionaalselt. Kehalise kasvatus valikkursused pakuvad võimalust süvendada õpilaste teadmisi ja oskusi ning nende kehalisi võimeid.

2.1.2. Gümnaasiumi lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Õpilane:

- 1) kasutab mitmekülgeid liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus;
- 2) mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid;

- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana;
- 5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonide juhtimise viise.


2.1.3 Kursuste õpitulemused, õppesisu ja hindamine

Kursus „Liikumisoskused“

Õpitulemused	Õppesisu
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides; 2) liigub vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit erinevates liikumistes; 5) mängib sportmängu reeglite järgi; 6) rakendab esmaseid veeohutusalaoskusi; 7) analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist; 8) valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks; 9) mõistab olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida; 10) väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 11) annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös; 12) analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisostkustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 	<ul style="list-style-type: none"> • Kõndimine ja jooksmine kui üks osa igapäevasest liikumisviisist, harrastus- ja treeningvorm: kepikõnd, sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sörkjooks, tempo valik jooksmisel, ujumine, erinevad tantsud, ronimine, erinevad jooksualad ja hüppealad. • Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). • Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted. • Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud. • Sportmäng. • Tervislikku kehahoidu toetav harjutusvara. Töötervishoid – harjutuste ja kehahoiu seostamine erinevate elukutsetega. • Juurdeviivad harjutused kehakontrollile. Kehakontrolli mõjutavad tegurid (lihaskond, keskendumine, tasakaal, raskuskese (tunnetus)). Analüüs enda video soorituse põhjal. • Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. • Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. • Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. • Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. • Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele. 13) mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.	<ul style="list-style-type: none"> • Vahendi käsitsemisoskused: viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu. • Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. • Oma võimete hindamine; lihtsamad veeohutuse võtted.
Mõisted: valdkonnas kasutatavad spetsiifilised oskussõnad; heaolu; töövõime; liikumisharrastus; turvalisus; ohutus; eneseanalüüs.	
Praktilised tööd: analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele (etteantud juhendi või küsimustiku alusel); annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös.	
Lõiming teiste õppeainetega: Füüsika: kursus "Füüsika meetod. Kinemaatika" - kinemaatika, ringliikumine; kursus "Dünaamika" - mehaanika, impulss	

Hindamine

ÕPITULEMUS				
Sa kasutad mitmekülgeid liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning tead, mis on sinule meelepärane liikumisharrastus:	Siit hakkad liikuma	Sa oled uute teadmiste ja oskuste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. 😊
1) kasutad teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides	Sa omad kogemust edasiliikumisoskustest eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides	Sa kasutad edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides	Sa kasutad teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides	Sa kasutad edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides vabal ajal ja eesmärgipäraselt
2) liigud vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises	Sa liigud edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostad seda igapäevaste liikumisvõimalustega	Sa oskad iseseisvalt valida sobivaid vahendeid kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises	Sa liigud vahendil iseseisvalt kehaliste võimete arendamiseks või igapäevases liikumises	Sa rakendad oma teadmisi ja oskusi liikuda vahendil vabal ajal ja eesmärgipäraselt

3) rakendad igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid	Sa tead hooldusvahendeid ja –võtteid, oskad seostada ja põhjendada hooldusvõtete rakendamise vajalikkust	Sa vajad erinevate liikumisvahendite hooldusvõtete rakendamiseks juhendamist	Sa rakendad igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid	Sa juhendad kaaslaste vajalike hooldusvõtete kasutamisel erinevate liikumisvahendite puhul
4) käsitsed vahendit erinevates liikumistes	Sa omad kogemust erinevate vahendite käsitlemisel erinevates liikumistes	Sa oskad iseseisvalt valida endale sobivaid vahendeid	Sa käsitsed vahendit erinevates liikumistes	Sa rakendad oma valitud vahendi käsitlemisoskusi vabal ajal ja eesmärgipäraselt
5) mängid sportmängu reeglite järgi	Sa tead valitud sportmängu reegleid	Sa järgid ja rakendad valitud sportmängu reegleid juhendamisel	Sa mängid sportmängu reeglite järgi	Sa valdad reegleid mängu kohtuniku tasemel, oskad seostada reegleid mängu taktikaga
6) rakendad esmaseid veeohutusalaoskusi	Sa oled teadlik veeohutusalaoskuste vajalikkusest	Sa oled kogenud lihtsamaid veeohutusalaoskusi võtteid kaldal või vees	Sa rakendad esmaseid veeohutusalaoskusi	Sa oskad hinnata ohtlikke olukordi, rakendada ohutusalaoskusi teadmisi ja oskusi
7) analüüsid kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist	Sa kirjeldad õpetaja abil kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist	Sa oled teadlik terminoloogias, mille abil analüüsida kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist	Sa analüüsid kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist	Sa lood ise kehaasendite ja liikumiste kombinatsiooni, analüüsid loomise protsessi ja tulemust
8) valid harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks	Sa valid õpetaja abil harjutusi enda kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks	Sa oskad enamasti iseseisvalt valida harjutusi, millega mõjutada enda kehahoiu	Sa valid harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks	Sa rakendad teadlikult kehahoiu mõjutavaid harjutusi
9) mõistad olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskad neid analüüsida	Sa oled teadlik kehakontrolli mõjutavatest teguritest	Sa oled saanud kogemuse kehakontrolli mõjutavatest teguritest ja oskad neid	Sa mõistad olulisemaid kehakontrolli mõjutavaid tegureid ja oskad neid analüüsida	Sa oskad põhjendada kehakontrolli mõjutavate tegurite seost iseendaga ning rakendada

		seostada iseendaga		
10) väärtustad turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Sa oskad seostada turvalise ja ohutu liikumise põhimõtete vajalikkust iseenda ja kaaslastega	Sa enamasti rakendad turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Sa väärtustad turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid	Sinu ohutu liikumine on muutunud harjumuseks
11) annad hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös	Sa oskad õpetaja abil anda hinnangut enda tegevusele paaris- ja rühmatöös	Sa oskad enamasti iseseisvalt anda hinnangut enda tegevusele paaris- ja rühmatöös	Sa annad hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös	Märkad tegureid ja oskad põhjendada enda hinnangut tegevusele paaris- ja rühmatöös
12) analüüsid ja annad hinnangu enda liikumisostkustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele	Sa õpetaja abil analüüsid ja oskad anda hinnangut enda liikumisostkustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele	Sa oskad enamasti iseseisvalt analüüsida ja anda hinnangut enda liikumisostkustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele	Sa analüüsid ja annad hinnangu enda liikumisostkustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele	Sul on oma liikumisostkuste, -ohutuse ja turvavarustuse kasutamisel kujunenud ennast väärtustav hoiak
13) mõistad erinevate liikumisostkuste toimet heaolule ja töövõimele	Sa osaliselt mõistad erinevate liikumisostkuste toimet enda heaolule ja töövõimele	Sa enamasti mõistad erinevate liikumisostkuste toimet enda heaolule ja töövõimele	Sa mõistad erinevate liikumisostkuste toimet heaolule ja töövõimele	Sa mõistad, kuidas on erinevad liikumisostkused seotud oma heaolu ja töövõimega ning rakendad liikumisostkusi enda heaolu mõjutamiseks

Kursus „Tervis ja kehalised võimed“

Õpitulemused	Õppesisu
Õpilane: 1) leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist;	<ul style="list-style-type: none"> • Eesmärgi püstitamine seoses kehaliste võimete arendamisega. Tegevuste ja meetodite kasutamine eesmärgi poole liikumisel.

<p>2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;</p> <p>3) arendab korrapäraselt enda kehalist;</p> <p>4) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;</p> <p>5) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;</p> <p>6) analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Meetoditega arendamine tervisega seotud kehalisi võimeid: jõudu, vastupidavust, painduvust. Meetodid, millega arendatakse oskustega seotud kehalisi võimeid: koordineatsioon, kiirus, tasakaal. Tervisliku ja treeniva koormuse erinevust. Treenimisvõimalus – milliste tegevuste kaudu saab teatud kehalist võimet arendada. Lihtsamad treeningmeetodid – (kestvus-, vaheldus- jne). • Treeningut planeerimine: mida soovitakse treeninguga saavutada ja kuidas selleni jõuda. Eesmärki püstitamine, süstemaatilise treeningplaani koostamine, treeningplaani täitmine, treeningplaani täitmist hindamine ja vajadusel korrektiivide tegemine. Lähtudes testide tulemustest kasutamine tegevusi/harjutusi, et säilitada/parandada enda kehalist võimekust. • Sooritamise tervisega seotud kehaliste võimete teste, et saada tagasisidet terviseseisukohalt enda aeroobsele vastupidavusele, painduvusele ja jõule. Kaitseväärtused; erinevad kehaliste võimete testid, mis annavad tagasisidet terviseskaalade alusel. • Analüüs tervisega seotud ja kaitseväärtuste testide tulemustest lähtudes enda kehalisi võimeid, nende muutust seoses treeninguga ja sellele hinnangu andmine. • Analüüs teatud perioodil enda liikumise ja toitumise tasakaalu.
<p>Mõisted: valdkonnas kasutatavad spetsiifilised oskussõnad; eesmärgistamine; treeningplan; treeningmeetodid; treeningpuls; toitumine; energiabilanss</p>	
<p>Praktilised tööd: oma kehaliste võimete mõõtmine, analüüs ja tervisega seostamine (Fitback keskkonna kasutamine); liikumispäevik.</p>	
<p>Lõiming teiste õppeainetega: Bioloogia: kursus „Molekulaarsed protsessid“ - hingamine, energia ATP, metabolism, ainevahetus, energiavahetus, assimilatsioon, dissimilatsioon, aeroobne hingamine, anaeroobne hingamine; kursus „Inimene ja keskkond“ - füüsilise aktiivsuse mõju inimese talitlusele, sealhulgas südame-veresoonkonna süsteemile ja lihaste funktsioonile.</p>	

Hindamine

<p>ÕPITULEMUS</p>	
--------------------------	--


Sa mõistad vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu;	Siit hakkad liikuma	Sa oled uute teadmiste ja oskuste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. 😊
leiad endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist;	Sa tead, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega	Sa oskad sõnastada enda kehaliste võimete arendamisest lähtuvat eesmärgi	Sa leiad endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist.	Sa omad mitmekülgseid teadmisi erinevate eesmärkideni jõudmisest.
tead erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;	Sa mõistad kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet.	Sa oskad eristada erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid	Sa tead erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid.	Sa oskad kasutada erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid
arendad korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist;	Sead endale eesmärgi lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;	Sa oskad planeerida enda eesmärgipärast tegutsemist lähtudes kehaliste võimete tasemest	Sa arendad korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist;	Oskad vajadusel korrigeerida enda eesmärgi ja tegutsemist
mõistad erinevate kehalise võimekuse testide eesmärgi;	Sa tead kehaliste võimete teste ja nende vajalikkust	Sa tead erinevate kehaliste võimete testide eesmärgi	Sa mõistad erinevate kehalise võimekuse testide eesmärgi	Sa rakendad teadlikult erinevaid testimisviise
annad hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;	Sa oled saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest	Sa analüüsid enda kehalisi võimete arengut ja eesmärgi saavutamist	Sa annad hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;	Sa tegutsed iseseisvalt ennast eesmärgipäraselt arendades
analüüsid tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, sead selle	Sa oled teadlik toitumise ja liikumisega seotud	Sa oled analüüsinud enda toitumise- ja liikumisharjumusi	Sa analüüsid tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, sead	Sa oskad kriitiliselt analüüsida kehalise aktiivsusega

kohta endale lühiajalise eesmärgi.	energiabilansist	si enda tervisest lähtuvalt	selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.	seotud toitumisv alikuid
------------------------------------	------------------	-----------------------------	--	--------------------------

Kursus „Kehaline aktiivsus“

Õpitulemused	Õppesisu
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) plaanib ja analüüsib enda liikumisaktiivsust ning peab teatud perioodil liikumispäevikut; 2) mõistab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 3) annab hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele; 4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; 5) rakendab traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust; 6) ennetab liikumisega seotud riske ja annab esmast abi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Võimalusi liikumiseks, võimalikud takistused. planeerimine päevakavast (nädalakavast) igapäevast liikumist. Liikumine ühest kohast teise kõndides või jalgrattaga sõites, treening või aktiivne töö. Fikseerimine kehalise aktiivsuse vabalt valitud vormis. • Isikliku tervistava koormuse arvestamine. Sobiliku intensiivsuse leidmine. Treenituse, ületreeningu ja väsimuse seost koormuse ja intensiivsusega. • Subjektive hinnangu andmine toetudes näiteks etteantud küsimustele ja igapäevase liikumistegevuse jälgimisele/fikseerimisele; objektiivse hinnangu andmine tehnoloogilistele vahenditele (nt sammulugejad, rakendused jne). • Soojenduse ja venituse tegemine vastavalt liikumistegevusele. • Liikumisintensiivsus kerges kuni mõõdukas tsoonis. Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine. • Juurdeviivaid harjutusi ja tegevusi seostamine. • Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
Mõisted: treenitus; ületreening; väsimus; spordivigastused	
Praktilised tööd: liikumispäevik	
Lõiming teiste õppeainetega: Bioloogia: kursus "Inimene ja keskkond" - füüsilise aktiivsuse mõju inimese talitlusele, sealhulgas südame-veresoonkonna süsteemile ja lihaste funktsioonile	

Hindamine

ÕPITULEMUS				
Sa oled igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistad tervisliku liikumise põhimõtteid. Selleks on oluline, et sa	Siit hakkad liikuma	Sa oled uute teadmiste ja oskuste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. 😊

TALLINNA MUSTJÕE GÜMNAASIUMI
GÜMNAASIUMIASTME ÕPPEKAVA
LISA 2 Kehaline kasvatus

plaanid ja analüüsid enda liikumisaktiivsust ning pead teatud perioodil liikumispäevikut;	Sa hindad ja jälgid oma igapäevast kehalist aktiivsust liikumispäeviku abil	Sa oskad eesmärgistada enda liikumisaktiivsust ja planeerida tegutsemist liikumispäeviku abil	Sa plaanid ja analüüsid enda liikumisaktiivsust ning pead teatud perioodil liikumispäevikut.	Sa oskad iseseisvalt reguleerida enda eesmärgipärast kehalist aktiivsust
mõistad erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiad endale sobiva koormuse;	Sa tead erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiad endale sobiva koormuse.	Sa tunnetad erineva liikumisintensiivsuse toimet iseenda organismile	Sa mõistad erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiad endale sobiva koormuse.	Sa oskad erinevaid liikumisintensiivsusi kombineerida vastavalt enda eesmärgile
annad hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele;	Sa kasutad erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.	Sa tead näitajaid, mille põhjal anda hinnangut enda kehalisele aktiivsusele	Sa annad hinnangu enda kehalisele aktiivsusele, toetudes isiklikele ja/või tehnoloogilistele vahenditele.	Sa kasutad erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid enda kehalise aktiivsuse eesmärgipäraseks mõjutamiseks
rakendad liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;	Sa tead ja sooritan liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi	Sa mõistad liikumiseks ettevalmistavate ja koormusjärgsete tegevuste olulisust	Sa rakendan liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi.	Sa mõistad erineva mõjuga ettevalmistavate ja koormusjärgsete tegevuste mõju enda organismile ja kasutan neid
rakendad traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust;	Sa tead, et traumade ja haiguste järel on vajalik liikuda sobiliku koormusega	Sa tead erineva koormuse mõju traumade ja haiguste järel	Sa rakendan traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust.	Sa rakendan traumade ning haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust ja tegutsen enda tervise tugevdamiseks.
ennetan liikumisega seotud riske ja annan esmast abi.	Sa tead lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	Sa rakendan lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral ning tead vigastuste	Sa ennetan liikumisega seotud riske ja annan esmast abi.	Sa tegutsen teadlikult enda liikumisega seotud riskide ennetamiseks


		ennetamise võimalusi		
--	--	----------------------	--	--

Kursus „Liikumine ja kultuur“

Õpitulemused	Õppesisu
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu; 2) annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud kogemust isikliku üldpädevuste arenguga; 3) seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega; 4) mõistab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana; 5) järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu; 6) riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele; 7) annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas; 8) annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toime asukoha ja suuna määramisega; 9) mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu; 10) juhendab kaasõpilasi liikumises. 	<ul style="list-style-type: none"> • Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, loomisprotsessi analüüsimine, hinnangu andmine protsessile ja lõpptulemusele. • Üldpädevuste (laiemad eluks vajalikke oskused) kasutamine või arendamine liikumisüritusel. Seosed nende oskustega laiemalt ühiskonnas vajaminevate oskustega – suhtlemine erinevate inimestega, probleemide kiire lahendamine jne. • Seoste loomine erinevate kultuuri valdkondade vahel: liikumisüritused, näitekunst, fotograafia, skulptuur jne. • Erinevad paikkondlikud kui ka üle-eestilised liikumisüritused – pikkade traditsioonidega üritused ja uuemad liikumiskultuuri mõjutavad üritused – Tartu maraton, olümpiamängud, Simple Session, x-mängud. • Ausa mängu põhimõtted (austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine) saab üle kanda igapäevastesse elutegevustesse. • Sportlaste ja tantsijate elulood. Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. • Ohutusnõuded erinevate liikumistegevustega; liikumise juurde kuuluvad hügieeninõuded – pesemine jne. Ohutus – kõrvaklappide kasutamise ohtlikkus liikumistegevuse ajal. • Riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik. Liikumine hämaras, pimedas. • Analüüs: millise kogemuse on saanud looduskeskkonnas liikudes, milliseid liikumisvõimalusi looduskeskkond pakub ja millega peab seal liikudes arvestama. Seostamine erinevate eluvaldkondadega – õues liikumine ilmastikust olenemata. • Raja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine. Orienteerumine kui liikumisharrastus. Õpilane analüüsib, milliseid oskuseid ta kasutas ja kuidas tal raja läbimine õnnestus.

	<ul style="list-style-type: none"> • Tantsualase silmaringi avardamine- lisaks tantsimisele tantsuetenduste/filmide/performance'ite vaatamine, arutelu. Erinevad võimalused liikumiseks läbi tantsu. Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. • Õpetajaga kooskõlastatud liikumistegevuste juhendamine.
<p>Mõisted: valdkonnas kasutatavad spetsiifilised oskussõnad; liikumine kui kultuuri osa; orienteerumisoskuse kasutamine erinevates keskkondades ja olukordades; aus mäng.</p>	
<p>Praktilised tööd: osalemine ja/või vabatahtliku tegevuse kogemuse saamine liikumisüritusel ning seostab ja analüüsib saadud kogemust isikliku üldpädevuste arenguga; juhendab kaasõpilasi liikumises; loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu.</p>	
<p>Lõiming teiste õppeainetega: Muusika: kursus „Eesti muusikalugu“ - pärimustants rahvamuusika/rahvapilli saatel.</p>	

Hindamine

ÕPITULEMUS				
Sa väärtustad liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana. Selleks on oluline, et sa:	Siit hakkad liikuma	Sa oled uute teadmiste ja oskuste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. 😊
lood midagi liikumisega seotult, analüüsid loomist ja annad sellele hinnangu	Sa lood midagi liikumisega seotult ja kirjeldad loomist	Sa lood midagi liikumisega seotult ja analüüsid loomist	Sa lood midagi liikumisega seotult, analüüsid loomist ja annad sellele hinnangu	Pakud omaalgatuslikult välja idee, kaasates teisi inimesi
annad hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostad saadud kogemust isikliku üldpädevuste arenguga	Sa oled olnud osaleja või korraldaja väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel	Sa oskad seostada osalejana või korraldajana saadud kogemust üldpädevustega	Sa annad hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostad saadud kogemust isikliku	Korraldad omaalgatuslikult liikumisüritust või tegutsed kohtunikuna


			üldpädevuste arenguga	
seostad ausa mängu põhimõtteid üldnimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega	Sa mõistad ausa mängu tähendust ja rakendad selle põhimõtteid	Sa märkad ja oskad õpetaja abil seostada ausa mängu põhimõtteid erinevate eluvaldkondadega	Sa seostad ausa mängu põhimõtteid üldnimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega	Algata liikumisüritusi, võistlusi ja turniire, põhilise tähelepanuga ausa mängu põhimõtete rakendamisele
mõistad sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana	Sa tead sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana	Sa oskad tuua elulisi näiteid sellest, kuidas on sportlased ja tantsijad kultuuri kandjad	Sa mõistad sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri mõjutajana	Sa analüüsid sportlaste, tantsijate ja kultuuri panust ühiskonda laiemalt
järgid liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annad neile hinnangu	Sa osaliselt järgid liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annad neile hinnangu	Sa enamasti järgid liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annad neile hinnangu	Sa järgid liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annad neile hinnangu	Sa järgid liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni, annad neile hinnangu ja oskad tuua elulisi näiteid
riietud vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele	Sa osaliselt riietud vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele	Sa enamasti riietud vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele	Sa riietud vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele	Sul on kujunenud hoiak riietuda iseenda tervist väärtustades
annad hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas	Sa annad õpetaja abil hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas	Sa annad enamasti iseseisvalt hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas	Sa annad hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas	Sa annad hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas ja oskad tuua elulisi näiteid
annad hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toimeasukoha ja suuna määramisega	Sa annad õpetaja abil hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toimeasukoha ja suuna määramisega	Sa annad enamasti iseseisvalt hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toimeasukoha ja suuna määramisega	Sa annad hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toimeasukoha ja suuna määramisega	Sa annad hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toimeasukoha ja suuna määramisega ja oskad tuua elulisi näiteid

mõttestad liikumiskultuuri tantsu kaudu	Sa saad aru, et tants on liikumiskultuuri osa	Sa tood näiteid tantsust kui liikumiskultuuri osast	Sa mõttestad liikumiskultuuri tantsu kaudu	Sa oled kogenud tantsu kui liikumiskultuuri osa
juhendad kaasõpilasi liikumises	Sa juhendad kaasõpilasi liikumises õpetaja abil	Sa juhendad kaasõpilasi liikumises enamasti iseseisvalt	Sa juhendad kaasõpilasi liikumises	Sa juhendad kaasõpilasi liikumises enesekindlalt ja oskuslikult

Kursus „Vaimne ja kehaline tasakaal“

Õpitulemused	Õppesisu
Õpilane: 1) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 3) kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks; 4) kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.	<ul style="list-style-type: none"> Sobiva individuaalse meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste kava endale koostamine. Enda emotsionaalse seisundi reguleerimine meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste abil. Nende harjutuste kasutamise vajaduse seostamine erinevate eluvaldkondadega ja olukordadega. Valitud harjutusi iseseisvalt sooritamine, valikut põhjendamine. Meelerahu- ja kehatunnetus harjutusvara, mida võib kasutada igapäevaelus. Muutusi märkamine ja kirjeldamine, mida meelerahu- ja kehatunnetusharjutused esile kutsuvad. Emotsioonidega toimetulemisega viise endale sobivaid kasutamine.
Mõisted: meelerahuharjutused; kehatunnetusharjutused; keskendumisharjutused; tähelepanelikkuseharjutused; emotsioonide juhtimine.	
Praktilised tööd: endale sobiva individuaalse meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste kava koostamine; eneseanalüüs.	
Lõiming teiste õppeainetega: Inimeseõpetus: kursus "Perekonnaõpetus"- enda huvide, hobide ja ettevõtmiste toetav mõju enesearengule ja peresuhetele	

Hindamine

ÕPITULEMUS				
Sa hoiad vaimset ja kehalist tasakaalu, tuled toime stressiolukorras ning kasutad emotsioonidega toimetulemise viise;	Siit hakkad liikuma	Sa oled uute teadmiste ja oskuste teekonnal	Sa oled jõudnud vajalike oskuste ja teadmiseni	VAU. Sul on rohkelt teadmisi ja oskusi. Arenda neid edasi ja ära jää pidama. 😊

valid teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Sa sooritad iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Sa oled leidnud endale hästi toimivaid vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Sa valid teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Oled koostanud endale sobiva meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste kava
sooritad iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Sa seostad vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda töövõimele	Sa oled leidnud ja kasutad endale sobivaid vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Sa sooritad iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;	Sul on endaga toimetulekuks erinevaid võtteid
kasutad vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks;	Sa mõistad vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;	Sa rakendad erinevaid vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi	Sa kasutad vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks;	Sa oskad vastavalt olukorrale olemasolevat harjutusvara varieerida
kasutad emotsioonidega toimetulemise viise	Sa mõistad enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega	Sa rakendad erinevaid võimalusi toime tulla enda emotsioonidega, leiad enda jaoks sobivaid võtteid	Sa kasutad emotsioonidega toimetulemise viise	Sa valdad enda emotsioonide reguleerimise võtteid

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, kaasatötamine, 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.

3. VALIKKURSUSTE AINEKAVAD

3.1. Valikkursus „Kehalised võimed ja liikumisoskused“

3.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning liikumisoskuste osa selle saavutamises;
- 2) täiustab oma olemasolevaid liikumisoskusi, omandab uusi teadmisi ja oskusi tervist ning töövõimet parandava liikumise ohutuks harrastamiseks;
- 3) analüüsib oma kehalise võimekuse taset ja kasutab liikumist/sportimist teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks;
- 4) arendab koostööoskusi kaaslastega.

3.1.2. Kursuse lühikirjeldus

Kursusel keskendub õpilane oma kehalise vormisoleku/kehalise töövõime arendamisele ja motoorsete oskuste täiustamisele. Omandatud teadmised ja oskused toetavad õpilase tervise ja töövõime arengut, loovad alust elukestvatele liikumisharrastusele.

3.1.3. Õpitulemused, õppesisu ja hindamine

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) omab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ja tunneb nende arendamise võimalusi;
- 2) analüüsib oma kehalise töövõime ja motoorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;
- 3) parandab kehalise kasvatus tundides omandatud motoorseid oskusi, õpib süvendatult sooritama ühte uut kehalist tegevust/liikumisviisi;
- 4) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi;
- 5) teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;
- 6) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 8) osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatus tunde.

Õppesisu

- **Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks.** Kehalised võimed, nende mõju tervisele; tervise aluseks olev kehaline võimekus. Kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise põhiprintsiibid ja meetodid, treeningu ülesehitus.
- **Kehalise treeningu kavandamine** (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine.
- **Kehaliste võimete arendamine.** Erinevate kehaliste võimete (aeroobne vastupidavus, lihasjäõud, painduvus, kiirus, osavus/koordinatsioon) arendamise võimalused (jõusaalitreening, aeroobika, stretching jms) ja harjutamise meetodika.

- **Motoorsete oskuste arendamine.** Kehalise kasvatuses kohustuslike kursuste raames õpitud spordialade/liikumisviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kahte erinevat spordiala.
- **Liikumine ja tervis.** Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel. Enesekontrollitestid (vastupidavuse, jõu- ja painduvuse testid) ja enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi.
- **Osalemine spordiüritustel.**

Õppetegevus

- 1) Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine liigutusoskuste õppimiseks ja kehaliste võimete arendamiseks.
- 2) Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamine, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analüüs.
- 3) Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine, tantsukavade loomine.
- 4) Osalemine spordiüritustel.
- 5) Tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine.
- 6) Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest antakse praktilise harjutamise käigus.

Hindamine

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja hinnetega „Arvestus (Arv)” ja „Mittearvestus (MARv)”, lähtudes TMG-i hindamispõhimõtetest, mis tuginevad riikliku õppekava üldosale ja teistele hindamist reguleerivatele õigusaktidele.

„**Arvestus (Arv)**, vastab õpioskuste omandamist järgmistele hinnangutele:

- „väga hea” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava temaatika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused vastavad õpilase õppe aluseks olevatele taotletavatele õpitulemustele täiel määral ja ületavad neid;
- „hea” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava temaatika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused vastavad üldiselt õpilase õppe aluseks olevatele taotletavatele õpitulemustele;

- „rahuldav” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava temaatika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused vastavad üldiselt õpilase õppe aluseks olevatele taotletavatele õpitulemustele, kuid esineb puudusi ja vigu.

„**Mittearvestatud (MARv)**”, vastab õpioskuste omandamist järgmistele hinnangutele:

- „puudulik” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava temaatika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemustes esineb olulisi puudusi;
- „nõrk” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava temaatika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemustes esineb olulisi puudusi ja areng puudub.

3.2. Valikkursus „Liikumine välistingimustes“

3.2.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Valikursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab väljas liikumise tähtsust ja selle soodsat mõju tervisele;
- 2) omandab uusi teadmisi ja oskusi väljas liikumise ohutuks harrastamiseks;
- 3) rakendab väljas liikumist oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks, organismi karastamiseks;
- 4) kinnistab koostööoskusi kaaslastega ja arusaamu keskkonda säästvast liikumisest/sportimisest.

3.2..2. Kursuse lühikirjeldus

Kursus toetab õpilast elukestvaks liikumisharrastuseks vajalike teadmiste ja oskuste omandamisel, tervise tugevdamisel ja organismi karastamisel. Väljas, sh looduses liikumine pakub õpilasele võimaluse kehaliste võimete arendamiseks, rekreatsiooniks ja keskkonnateadliku käitumise kujunemiseks.

3.2.3. Õpitulemused, õppesisu ja hindamine

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) analüüsib väljas liikumise organismi karastavat/tervist tugevdavat, töövõimet tõstvat ja taastavat mõju; seab eesmärgid, pakub vahendeid ja võimalusi väljas liikumise rakendamiseks enda tervise kindlustamiseks ja kehalise aktiivsuse tõstmiseks;
- 2) parandab kehalise kasvatuselise kohustuslike kursuste raames omandatud (väljas liikumiseks kasutatavaid) motoorseid oskusi, õpib sooritama ühte uut väljas liikumise viisi;

- 3) kinnistab väljas liikumise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi;
- 4) teab, kuidas käituda väljas esineda võivate õnnetusjuhtumite (traumad, külmumine jms) puhul;
- 5) spordialade õppimisel/kehalse treeningu ajal teeb koostööd kaaslastega, selle käigus abistab, julgustab ja juhendab neid;
- 6) osaleb aktiivselt tundides;
- 7) leiab endale sobiva väljas liikumise viisi ja harrastab seda ka väljaspool kehalse kasvatus tunde;
- 8) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 9) hindab keskkonda, suhtub sellesse säästvalt; tunneb looduses liikumist reguleerivaid seadusi.

Õppesisu

- **Teadmised väljas liikumise harrastamiseks.** Väljas liikumise mõju organismile; soovitusel liikumisviisi valikuks (sh varustuse valik) ja harrastamiseks. Keskkonda säästev liikumine: looduses liikumist reglementeerivad õigusaktid. Isikliku tervistava liikumisharrastuse kavandamine – lihtsamate treeningplaanide koostamine (eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside planeerimine).
- **Väljas liikumiseks kasutatavad liikumisviisid/spordialad,** nende tehnika ja harjutamise meetodika. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kahte erinevat ala: liikumisviisid – kõnd, kepikõnd, jooks; orienteerumine (sh suusa- ja rattaorienteerumine); rulluisutamine; suusatamine;
- **Väljas liikumine ja tervis.** Ohutus- ja hügieeninõuded. Enesekontrollitesti (UKK 2 km käimise test, Cooperi test kasutades erinevaid liikumisviise jms); enesekontrollivahendite (sammuloendur, pulsitester jms) kasutamine. Esmaabi.
- **Osalemine spordiüritustel.**

Õppetegevus

- 1) Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.
- 2) Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamine, nende tegevuste/tulemuste ja analüüs.
- 3) Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine.

- 4) Osalemine spordiüritustel.
- 5) Tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine.
- 6) Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest antakse praktilise harjutamise käigus.
- 7) uisutamine;
- 8) treening terviserajal;
- 9) mõni uus liikumisviis jms.

Hindamine

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja hinnetega “Arvestus (Arv)” ja “Mittearvestus (MArv)”, lähtudes TMG-i hindamispõhimõtetest, mis tuginevad riikliku õppekava üldosale ja teistele hindamist reguleerivatele õigusaktidele.

„Arvestus (Arv), vastab õpioskuste omandamist järgmistele hinnangutele:

- „väga hea” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teematika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused vastavad õpilase õppe aluseks olevatele taotletavatele õpitulemustele täiel määral ja ületavad neid;
- „hea” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teematika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused vastavad üldiselt õpilase õppe aluseks olevatele taotletavatele õpitulemustele;
- „rahuldav” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teematika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemused vastavad üldiselt õpilase õppe aluseks olevatele taotletavatele õpitulemustele, kuid esineb puudusi ja vigu.

„Mittearvestatud (MArv), vastab õpioskuste omandamist järgmistele hinnangutele:

- „puudulik” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teematika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemustes esineb olulisi puudusi;
- „nõrk” hinnatakse vaadeldava perioodi või vaadeldava teematika õpitulemuste saavutatust, kui saavutatud õpitulemustes esineb olulisi puudusi ja areng puudub.