

<b>Õppeaine:</b>	<b>Kehaline kasvatus</b>
<b>Klass:</b>	<b>11. klass</b>
<b>Tunde nädalas ja õppeaastas:</b>	<b>2 tundi nädalas, kokku 70 tundi - 2 kursust</b>
<b>Rakendumine:</b>	<b>1.sept. 2012</b>
<b>Koostamise alus:</b>	<b>Gümnaasiumi riiklik õppekava, lisa 8; Vastseliina G õppekava</b>

## 1. Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”

### 1.1. Kehakultuuripädevus

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab:

- oskust anda objektiivset hinnangut kehalise vormisoleku tasemele
- kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks
- valmisolek sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks
- koostöö väärtustamine sportimisel/liikumisel
- teadmised Eesti ja maailma spordisündmustest.

### 11 klassi lõpetaja:

- väärtustab elu ning mõistab kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ja tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest;
- omab teadmisi, oskusi ja kogemust liikumise/tervisespordi iseseisvaks harrastamiseks sise- ja välistingimustes;
- liigub/spordib reeglistikku, ohutus- ja hügieeninõudeid järgides, teab, kuidas käituda sportimisel esineda võivates ohuolukordades;
- suudab objektiivselt hinnata oma kehaliste võimete taset ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid nende arendamiseks;
- liigub/spordib oma kaaslasi austades ja keskkonda säilitades;
- on koostöövalmis, suudab juhendada oma kaaslasi lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel;
- on kursis Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmustega
- omab teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas, mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas.

### 1.2. Ainevaldkonna õppeaine

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse viie kohustusliku kursuse raames.

### 1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava, kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused võimaldavad õpilasel regulaarset liikumist/sportimist oma tervise tugevdamiseks teadlikult kasutada. Koolis kogetud liikumise rõõm soodustab huvi spordi- ja kultuurisündmuste vastu, innustab õpilast neid järgima ja neis osalemise huvi tekkimist. Kehalise kasvatuses õppekorraldus toetab õpilase kehalist/liigutuslikku, kõlblist, sotsiaalset ja esteetilist arengut.

### 1.4. Üldpädevuste kujundamine

**Väärtuspädevus**- suutlikkus hinnata inimsuhteid ning tegevusi üldkehtivate moraalnormide seisukohast, tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, loodusega, rahvaste kultuuripärandiga, nüüdisaegsete kultuurisündmustega.

**Sotsiaalne pädevus**- suutlikkus ennast teostada, toetada ühiskonna demokraatlikku arengut, aktsepteerida inimeste erinevusi.

**Enesemääratluspädevus**- suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

**Õpipädevus**- hankida õppimiseks vajaminevat teavet, analüüsida enda teadmisi ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset.

**Suhtluspädevus**- suutlikkus selgelt ja asjakohaselt väljendada, arvestada olukordi ja suhtluspartnereid.

**Ettevõtlikkuspädevus**- suutlikkus ideid luua, näha probleeme ja leida neile lahendusi, analüüsida oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset.

**Matemaatikapädevus**- suutlikkus kasutada matemaatika omast keelt, sümboleid ning meetodeid erinevaid ülesandeid lahentades.

**Tehnoloogiline pädevus**- suutlikkus rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

**Loodusteaduslik pädevus**- hankida teadmisi keskkonna väärtustamisel liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuses kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas.

### 1.5. Lõiming

#### 1.5.1. Lõiming valdkonnapädevuste ning ainevaldkondadega

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

Võõrkeelpädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Erinevates spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuses kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaalne pädevus on tihedalt seotud inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetusega. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine, kooli 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, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

Tehnoloogia pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides ning järgida tervisliku toitumise põhinõudeid.

## 1.5.2. Läbivad teemad

„Keskkond ja jätkusuutlik areng“ - taotletakse õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks (tegelemine looduses harrastavate spordialadega).

„Kodanikualgatus ja ettevõtlikus“ - taotletakse õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi üritused ja võistlused).

„Kultuuriline identiteet“ - taotletakse õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes mõistab kultuuri osa, inimeste mõtte- ja käitumislaidi.

„Teabekeskond“ - taotletakse õpilase kujunemist teabeteadlikuks inimeseks.

„Tehnoloogia ja innivatsioon“ - taotletakse õpilase kujunemist uuendusaldiks ja nüüdisaegseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutama.

„Tervis ja ohutus“ - taotletakse õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt, füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi, käituma turvaliselt ning kaasa aitama tervist edendava turvalise keskkonnakuundamisel.

„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ - taotletakse õpilase kujunemist olema terve ning kandma muutavas õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest.

„Väärtused ja kõlblus“ - taotleda õpilase kujunemist kõlbliselt arenenud inimeseks, kes tunneb ühiskonna üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid, järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse ning sekkub vajaduse korral oma võimaluse piires.

## 2. Kehaline kasvatus

### 2.1. Üldalused

#### 2.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

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 ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalaseid;
- 4) järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab, kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- 6) on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslas austav, neid abistav ja nendega arvestav;

7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

### 2.1.2. Õppeaine kirjeldus

Gümnaasiumi kehalises kasvatuses toimub põhikoolis omandatud teadmiste ja oskuste süvendamine ja täiendamine, lähtutakse vajadusest suunata õpilast tema elukestva liikumisharrastuse kujunemisel.

Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmiste, oskuste ja kogemustega soodustatakse õpilasele sobiva liikumisharrastuse leidmist ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise vormisoleku taset ja oskust seda arendada.

Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

Kehalise kasvatuses kohustuslike kursuste raames (5 kursust) õpetatakse võimlemist, kergejõustikut, sportmänge (korv-, võrk), orienteerumist ja talialasid (suusatamine).

Teadmisi spordist ja liikumisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja õpilasi iseseisvale tunnivälisele õppele suunates.

### 2.1.3. Gümnaasiumi õpitulemused

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- 1) tegeleb regulaarselt kehaliste harjutustega; on teadlik tervise ja kehalise aktiivsuse seosest; leiab seoseid isikliku tervisliku seisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
- 2) omandab ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnika, suudab hinnata oma oskuste taset ja teab, kuidas seda täiustada ning uusi oskusi omandada;
- 3) järgib liikumisel/sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid; teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;
- 4) suhtub hoolivalt keskkonda, harjutuspaikadesse ja inventari;
- 5) 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;
- 6) analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ja tegutseb kehalise vormisoleku nimel;
- 7) omab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.

### 2.1.4. Õppetegevus

Gümnaasiumi õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine 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.

### 2.1.5. Füüsiline õpikeskkond

Ainekavakohase õppetegevuste läbiviimiseks:

- 1) noormeeste ja neidude kehalise kasvatus tunde on eraldi
- 2) kehalise kasvatus tunde viiakse läbi kooli võimlas, aulas, staadionil, kooli juures asuval terviserajal ja noortekeskuse jõusaalis.
- 3) on suusaraja, uisuväljaku, terviseraja kasutamise võimalus;
- 4) hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ja pesemisruumid;

### 2.1.6. Hindamine

1) Hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine, koostööoskust jms.), regulaarset treenimist (iseseisval ja organiseeritud kujul), võistlustest ja spordiüritustest osavõttu.

Kui õpilasel puudub vastav tunnirietus, siis saab ta hindeks "0"

2) Hinnatakse kontrollharjutuste sooritamisel saavutatud taset ja õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

Kontrollharjutused:

**kergejõustik**- 60m., 100m., 500m., Cooper'i test (P), 9 min. jooks (T), kaugushüpe, kuulitõuge .

**sportmängud**-võrkpall (mängib võistlusmääruste kohaselt) sooritab sportmängudes kontrollharjutused õpitud elementidest

**võimlemine**-harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, võimlemiskava muusika saatel ja võimlemiskava vahendiga lugemise saatel (T)

**suusatamine**-suusatamise tundides osalemise aktiivsust, läbib 5 km (T) ja 8 km (P) distantsi  
**orienteerumine**-orienteerumisraja isesev läbimine

3) Kehalise võimekuse testid (istest ettepainutus, selililamangust istesetõusud, kõverdatud kätega ripe kangil(T), rippes kangil käte kõverdamine (P), paigalt kaugushüpe, 60m. jooks) - arvestatakse õpilase arengut ja õpilasepoolset enesehindamist.

Hüpped hüppenõoriga 2 minuti jooksul tulemusele.

4) Teadmiste hindamine suuline või kirjalik küsitlus), sporditeemaliste ettekannete koostamine või treeningpäeviku pidamine.

5) Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamine- arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamist), kehalise kasvatus õpetaja antud ülesannete täitmist, 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 kasvatusa ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava.

## 2.2. Õppesisu ja õpitulemused

### 1. Teadmised liikumisest ja spordist

#### Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

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

#### Õppesisu

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile.

Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.

Enesekontroll iseseisval treeningul. Oma treenituse hindamine.

Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. Traumade vältimine. Esmaabi enimlevinud traumade korral.

Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.

Erinevate spordialade võistlusmääruused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.

## 2. Võimlemine

#### Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid võimlemises (muusika saatel) ja vahendiga (lugemise saatel) (T), akrobaatikas, rööbaspuudel ja toenghüppe (P).

2) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.

### Õppesisu

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.

Harjutused akrobaatikas ja rööbaspuudel. Toenghüpe (P). Harjutuse kombinatsioon vahendiga (T). Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine.

Riist- ja võimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis .

### 3. Kergejõustik

#### Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;
- 2) läbib järjest joostes 9 minutit (T) ja Cooperi test (P)

#### Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvusjooks. Kaugushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.

Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.

Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

### 4. Sportmängud (võrkpall, korvpall ja jalgpall (P)).

#### Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) mängib võistlusmääruste kohaselt võrkpalli või jalgpalli (P).
- 2) sooritab sportmängudes õpetaja koostatud kontrollharjutuse õpitud tehnika elementidest.

#### Õppesisu

**Korvpall.** „ Osavaim korvpallur“-harjutused. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.

**Võrkpall.** Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt ette ja taha. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.

Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu tegevus. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

**Jalgpall (P).** Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.

Mängu taktika. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

Erinevate sportmängude tutvustamine.

## 5. Orienteerumine

### Õpitulemused

Kursuse lõpul läbib õpilane kaardi harjutus- ja/või võistlusraja.

### Õppesisu

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, suusaorienteerumine. Orienteerumine liikumisharrastusena.

## 6. Talialad (suusatamine)

### 6.1. Suusatamine

#### Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) läbib 5 km distantsi (T) , 10 km distantsi (P);
- 2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 3) oskab hooldada oma suusavarustust.

#### Õppesisu

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused.

Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).