

Ainevaldkond kehaline kasvatus

Gümnaasium

Kehaline kasvatus

Gümnaasiumi ainekava

1. Üldalused

1.1 Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatuses 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 mitmekülgseid 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.

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.

1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht

Õppeainet õpetatakse viie kohustusliku kursusena. Kehalise kasvatuses viis kursust toimuvad järjest kolme aasta lõikes iganädalaste kontakttundidena.

1.3 Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

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. Valdkonna „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, 2) vahendil liikumise oskus tähendab oskust liikuda vahendil edasi (nt suusatamine, uisutamine, jne); 3) vahendi käsitlemise oskus tähendab oskust visata, püüda, põrgatada 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 terviseiga seotud kehalisi võimeid. Selleks omandatakse teadmisi ja oskusi iseseisvaks kehaliste võimete arendamiseks. Gümnaasiumis jätkatakse põhikoolis alanud korrapäraselt terviseiga seotud kehaliste võimete, s.o aeroobse vastupidavuse, jõu ja painduvuse mõõtmist vähemalt üks kord gümnaasiumi jooksul. Mõõtmise peamine eesmärk on, et õpilased teaksid enda terviseiga seotud kehalistest võimetest ja oleksid motiveeritud neid arendama. 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 mitmekülgsetest 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.

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise ning suulise ja kirjaliku eneseväljendusoskuse kaudu. 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 käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ja esitlemine, liikumis- ja spordiürituste küllastamine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

Valdkonnasisesed lõimitud tegevused:

Spordinädal

Klassidevahelised võrkpallivõistlused

Külalised (treenerid, endised sportlased, ämmaemand, kooliõde jt)

Võru maakonna koolispordi võistlused

Esmaabikoolitused

GPS kunst

Spordiäpid (MapMyRun jt.)

Fotoorienteerumine

1.4. Võimalusi valdkonnaüleseks lõiminguks, üldpädevuste arengu toetamiseks ja õppekava läbivate teemade käsitlemiseks.

Liikumisõpetus võimaldab praktiliste tegevuste kaudu kujundada kõiki üldpädevusi, seejuures on teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ning käitumise kujundamisel kandev roll õpetajal, kelle väärtushinnangud loovad sobiliku õpikeskkonna ning mõjutavad õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist. Teemad on aineülesed ja käsitlevad ühiskonnas tähtsustatud valdkondi, luues ettekujutuse ühiskonna kui terviku arengust ning toetades õpilase suutlikkust oma teadmisi eri olukordades rakendada. Õppes kavandatakse teadlikult aega üldpädevuse arendamise ja läbivate teemade käsitlemise kõrval ka liikumisega seotud kõrgemaid mõtlemisoskusi arendavatele ülesannetele, nagu analüüs, kriitiline mõtlemine, loovad tegevused, tagasiside andmine, õpitava kinnistamine, aktuaalsete teemade käsitlemine või väärtushinnangute üle arutlemine.

Kooliüleused lõimitud tegevused:

Spordinädal septembris

Autovaba päev

Uurimistööde konverents

Kogukondlik karjäärpäev

Jüriöö jooks

Aprill- tervisekuu

1.5 Õppetegevuse kavandamine ja korraldamise põhimõtted koolis

Õppeaine hõlmab viie valdkonna taotletavaid õpitulemusi, mis toetavad liikumispädevuse omandamist gümnaasiumi lõpuks nii, et gümnaasiumi lõpetaja on saanud positiivse kogemuse liikumisest ja liikumisharjumuse. Gümnaasiumi kehalises kasvatuses toimub põhikoolis

omandatud teadmiste ja oskuste süvendamine ja täiendamine, lähtutakse vajadusest suunata õpilast tema elukestva liikumisharrastuse kujunemisel. Kehalise kasvatuse 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 kõlblelist arengut. Kehalise kasvatuse kohustuslike kursuste raames (5 kursust) õpetatakse võimlemist, kergejõustikku, sportmänge (korv-, võrkpall ja jalgpall, orienteerumist ja talialasid (suusatamine, uisutamine). Teadmisi spordist ja liikumisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilises tegevuses ja õpilasi iseseisvale tunnivälisele õppele suunates.

ÕPITULEMUSED

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 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.

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.

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, discgolfirajal, väljõusaalis ja madalseiklusrajal 3) on suusaraja, uisuväljaku, terviseraja kasutamise võimalus; 4) hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ja pesemisruumid.

1.6 Hindamine

1) Hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine, koostööoskus jms.), regulaarset treenimist ja liikumist (iseseisvalt ja organiseeritud kujul), võistlustest ja spordiüritustest osavõttu. Kui õpilasel puudub vastav tunniriitus, siis saab ta hindeks "0".

2) Hinnatakse kontrollharjutuste sooritamisel saavutatud taset, võrdlus õpilase eelmise parima tulemusega ja õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Kontrollharjutused: kergejõustik- 100m., murdmaajooks 500m ja 1000m, NATO test, kaugushüpe, kuulitõuge tulemusele. Sportmängud- võrkpall, jalgpall (mängib võistlusmääruste kohaselt) sooritab sportmängudes õpitud elementidest kombinatsioonid/harjutused, võimlemine-harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, võimlemiskava muusika saatel. Suusatamine- suusatamise tundides osalemise aktiivsust, läbib 4 km (T) ja 6 km (P) distantsi tulemusele, uisutamise-kestvusuisutamine, orienteerumine-orienteerumisraja isesesev läbimine

3) Kehalise võimekuse testid/ EUROFIT testid -arvestatakse õpilase arengut ja õpilasepoolset enesehindamist. Hüpped hüppenõõriga 2 minuti jooksul tulemusele.

4) Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamine- arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamist), kehalise kasvatus õpetaja antud ülesannete täitmist, ka kirjalikud ülesanded, 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.

2. Ainekavad

2.1 Kehaline kasvatus

Gümnaasiumi kehalise kasvatus tunde 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 tervisetugevdamiseks;

- 3) arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalasid;
- 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, kaaslasi austav, neid abistav ja nendega arvestav;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

Õppetegevust 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 ning jätab õpilasele piisavalt aega ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, uurimistöo koos

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 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.

2.1.2 Gümnaasiumi lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Õpilane:

- 1) kasutab mitmekülgseid liikumisosi 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.

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- 1) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning tegeleb regulaarselt kehaliste harjutustega; on teadlik tervise ja kehalise aktiivsuse seosest ning kehalise koormuse mõjust organismis toimuvatele muutustele; 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 kaaslasi, teeb koostööd täites niiliidri kui ka alluva rolli; kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslasi;
- 6) analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ja tegutseb kehalise vormisoleku nimel;
- 7) tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri: omab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas

2.1.3 Õpitulemused

Liikumisoskused

Õpilane:

- 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 veeohutuslaseid oskusi;
- 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 liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- 13) mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist;
- 2) teab erinevaid treenimisvõimalusi ja -meetodeid;
- 3) arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist;
- 4) mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;
- 5) annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;
- 6) analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 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.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- 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.

Vaimne ja kehaline tasakaal

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.

Gümnaasiumi kehaline kasvatus

I kursus

Kergejõustik

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) sooritab kiirjooksu madallähtest (100 m) stardikäsklustega;
- 2) läbib järjest joostes 3200 meetrit (NATO test)
- 3) kaugushüpe hoojooksult paku tabamisega
- 4) kuulitõuge

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvaajajooks. Kaugushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks maakonnas. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

Sportmängud

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) mängib võistlusmääruste kohaselt võrkpalli või jalgpalli.
- 2) sooritab sportmängudes õpetaja koostatud kontrollharjutuse õpitud tehnika elementidest.
- 3) lisaks on tutvunud ja mänginud teisi erinevaid sportmänge: korvpall, saalihokit, sulgpalli, pesapalli, discgolf jm

Õppesisu

Korvpall. „ Osavaim korvpallur“-harjutused. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.

Võrkpall. Ülalt ja alt palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt ette ja taha. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

Jalgpall. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.

Saalihoki. Tehnika ja taktika. Mäng

Võimlemine

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid võimlemises (muusika saatel), akrobaatikas
- 2) oskab ja kasutab aeroobika põhisamme
- 2) julgestab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.
- 3) EUROFIT testid

Õppesisu

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele, ÜKE (ringtreening vahenditega ja oma keha raskusega), EUROFIT testid. Harjutused akrobaatikas. Aeroobika.

Gümnaasiumi kehaline kasvatus

II kursus

Talialad

Suusatamine

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) läbib 4 km distantsi (T) , 6 km distantsi (P);
- 2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;

Õppesisu

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. ettevalmistus ja osalemine maakonna võistlustel. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

Uisutamine

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) läbib uisutades etteantud distantsi aega arvestamata
- 2) valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

Õppesisu

Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades.

Kergejõustik

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) sooritab kiirjooksu madallähtest (100 m) stardikäsklustega;
- 2) läbib järjest joostes 3200 meetrit (NATO test)
- 3) kaugushüpe hoojooksult paku tabamisega
- 4) kuulitõuge

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvaajajooks. Kaugushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks maakonnas. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

Sportmängud

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) mängib võistlusmääruste kohaselt võrkpalli või jalgpalli.
- 2) sooritab sportmängudes õpetaja koostatud kontrollharjutuse õpitud tehnika elementidest.
- 3) lisaks on tutvunud ja mänginud teisi erinevaid sportmänge: korvpall, saalihokit, sulgpalli, pesapalli, discgolf jm

Õppesisu

Korvpall. „ Osavaim korvpallur“-harjutused. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.

Võrkpall. Ülalt ja alt palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt ette ja taha. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

Jalgpall. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.

Saalihoki. Tehnika ja taktika. Mäng

Orienteerumine

Õpitulemused

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

Õppesisu

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

Gümnaasiumi kehaline kasvatus

III kursus

Kergejõustik

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) sooritab kiirjooksu (100 m) stardikäsklustega;
- 2) läbib järjest joostes 3200 meetrit (NATO test)
- 3) kaugushüpe hoojooksult paku tabamisega
- 4) kuulitõuge

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvaajajooks. Kaugushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks maakonnas. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

Sportmängud

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) mängib võistlusmääruste kohaselt võrkpalli või jalgpalli.
- 2) sooritab sportmängudes õpetaja koostatud kontrollharjutuse õpitud tehnika elementidest.
- 3) lisaks on tutvunud ja mänginud teisi erinevaid sportmänge: korvpall, saalihokit, sulgpalli, pesapalli, discgolf jm

Õppesisu

Korvpall. „Osavaim korvpallur“-harjutused. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.

Võrkpall. Ülalt ja alt palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt ette ja taha. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

Jalgpall. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.

Saalihoki. Tehnika ja taktika. Mäng

Võimlemine

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid võimlemises (muusika saatel), akrobaatikas
- 2) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.
- 3) EUROFIT testid
- 4) tunneb ja oskab aeroobika põhisamme

Õppesisu

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele, ÜKE (ringtreening vahenditega ja oma keha raskusega), EUROFIT testid. Harjutused akrobaatikas. Aeroobika.

Gümnaasiumi kehaline kasvatus

IV kursus

Talialad

Suusatamine

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) läbib 4 km distantsi (T) , 6 km distantsi (P);
- 2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;

Õppesisu

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. ettevalmistus ja osalemine maakonna võistlustel. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

Uisutamine

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) läbib uisutades etteantud distantse aega arvestamata
- 2) valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

Õppesisu

Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades.

Kergejõustik

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) sooritab kiirjooksu madallähtest (100 m) stardikäsklustega;
- 2) läbib järjest joostes 3200 meetrit (NATO test)
- 3) kaugushüpe hoojooksult paku tabamisega
- 4) kuulitõuge

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 maakonnas. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

Sportmängud

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) mängib võistlusmääruste kohaselt võrkpalli või jalgpalli.
- 2) sooritab sportmängudes õpetaja koostatud kontrollharjutuse õpitud tehnika elementidest.
- 3) lisaks on tutvunud ja mänginud teisi erinevaid sportmänge: korvpall, saalihokit, sulgpalli, pesapalli, discgolf jm

Õppesisu

Korvpall. „Osavaim korvpallur“-harjutused. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.

Võrkpall. Ülalt ja alt palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt ette ja taha. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

Jalgpall. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.

Saalihoki. Tehnika ja taktika. Mäng

Orienteerumine

Õpitulemused

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

Õppesisu

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

Gümnaasiumi kehaline kasvatus

V kursus

Kergejõustik

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) sooritab kiirjooksu madallähtest (100 m) stardikäsklustega;
- 2) läbib järjest joostes 3200 meetrit (NATO test)
- 3) kaugushüpe hoojooksult paku tabamisega
- 4) kuulitõuge

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvaajajooks. Kaugushüpe.

Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks maakonnas. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

Sportmängud

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) mängib võistlusmääruste kohaselt võrkpalli või jalgpalli.
- 2) sooritab sportmängudes õpetaja koostatud kontrollharjutuse õpitud tehnika elementidest.
- 3) lisaks on tutvunud ja mänginud teisi erinevaid sportmänge: korvpall, saalihokit, sulgpalli, pesapalli, discgolf jm

Õppesisu

Korvpall. „Osavaim korvpallur“-harjutused. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.

Võrkpall. Ülalt ja alt palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt ette ja taha. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

Jalgpall. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.

Saalihoki. Tehnika ja taktika. Mäng

Võimlemine

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid võimlemises (muusika saatel), akrobaatikas
- 2) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.
- 3) EUROFIT testid
- 4) tunneb ja oskab aeroobika põhisamme

Õppesisu

Jõu-, venituse- ja lödvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele, ÜKE (ringtreening vahenditega ja oma keha raskusega), EUROFIT testid. Harjutused akrobaatikas. Aeroobika.

Talialad

Suusatamine

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) läbib 4 km distantsi (T) , 6 km distantsi (P);
- 2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;

Õppesisu

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. ettevalmistus ja osalemine maakonna võistlustel. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

Uisutamine

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) läbib uisutades etteantud distantse aega arvestamata
- 2) valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

Õppesisu

Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades.

Orienteerumine

Õpitulemused

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

Õppesisu

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

Praktilised tegevused. Kontrollharjutused.

Kontrollharjutuste hinne kujuneb võrdluses õpilase eelmise parima tulemusega, arvestatakse saavutatud taset ja õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

Kontrollharjutused:

kergejõustik- 100m., murdmaajooks 500m ja 1000m, kaugushüpe, kuulitõuge tulemusele sportmängud-võrkpall,jalgpall, (mängib võistlusmääruste kohaselt), korvpall- sooritab sportmängudes kontrollharjutused õpitud elementidest

võimlemine-harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, võimlemiskava muusika saatel
suusatamine-suusatamise tundides osalemise aktiivsus, läbib 4 km (T) ja 6 km (P) distantsti
tulemusele.

EUROFIT testid (selililamangust istesetõusud, rindkeretõsted, kükid, kõverdatud kätega ripe
kangil,rippes kangil käte kõverdamine, hoota kaugushüpe, klotsijooks)-arvestatakse õpilase
arengut ja õpilasepoolset enesehindamist.

Hüpped hüppenõoriga 2 minuti jooksul tulemusele.

NATO test (3200 m jooks, selililamangust istesetõusud, kätekõverdused)