AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“ AINEKAVA

Alus: Vabariigi Valitsuse 6. jaanuari 2011. a määrus nr 1 „Põhikooli riiklik õppekava” (muudetud sõnastuses. Vastu võetud 28.08.2014 nr 141, RT I, 29.08.2014, 18)

1. Üldalused

1.1. Kehakultuuripädevus

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

Kehalise kasvatuse õpetamise kaudu taotletakse, et gümnaasiumi lõpetaja:

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

1.2. Õppeaine ja maht

Kehalist kasvatust õpetatakse viie kohustusliku ja 1 valikkursusena. Kohustuslikud kursused hõlmavad võimlemist, kergejõustikku, sportmänge (korv-, võrk- ja jalgpalli), millest koolil on kohustus õpetada kahte, tantsulist liikumist, orienteerumist ning talialasid (suusatamist ja uisutamist), millest koolil on kohustus õpetada ühte. Valikkursused on „Kehalised võimed ja liikumisoskused“ ning „Liikumine välistingimustes“. Kohustuslike ja valikkursuste läbimisega valmistatakse õpilasi ette ainevaldkonna pädevuste kujundamise kõrval ka kaitseväe füüsilise ettevalmistuse katse läbimiseks (eeskätt noormehed nende individuaalset arengut toetades, neiud nende soovi korral).
Spordialadega tutvumise maht kursustel ja tundide arv mingi spordiala käsitlemiseks määratakse kindlaks kooli õppekavaga.

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

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

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

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

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

Õppesisu käsitluse valib aineõpetaja arvestusega, et kirjeldatud õpitulemused, ainevaldkonna- ja üldpädevused oleksid saavutatud. Kool võib vaba tunniressursi arvel mitmekesistada kehalise kasvatuse õpet, lähtudes õpilaste huvidest, kooli ja/või paikkonna spordi- ja liikumisharrastuse traditsioonidest ning olemasolevatest sportimistingimustest. Lisaks ainekavas esitatule lähtuvad koolid ülalnimetatud võimalustest ka valikkursuste sisu konkretiseerides.

Valikkursustega süvendatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning arendatakse nende kehalisi võimeid. Valikkursus „Liikumine välistingimustes“ võimaldab õpilastel oma tervist karastamise teel tugevdada. Koolid võivad koostada omal initsiatiivil liikumise/sportimise valikkursusi, et õpilased saaksid sporti ja liikumist harrastada ka tunniväliselt.

1.4. Üldpädevuste kujundamise võimalusi

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

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

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

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

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

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

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Kehalise kasvatuse tundide ja sportimise kaudu puutub õpilane pidevalt kokku matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamisega ning loodusteaduste mõistetega. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine toetavad tehnoloogiapädevuse kujunemist.

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

1.5. Lõiming teiste ainevaldkondadega

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

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

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

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

Kunstiained. Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ning esitlemine, liikumis- ja spordiüritustel käimine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

1.6. Läbivate teemade rakendamine

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

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

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

liikumisteadmisi ja -oskusi, tugevdama oma tervist ja parandama töövõimet ning olema valmis täitma kodanikukohust riiki kaitstes.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

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

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

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

Tehnoloogia ja innovatsioon. Tehnoloogiliste rakenduste kasutamine seostub kehaliste võimete näitajaid käsitlevate materjalide kogumise, analüüsimise, võrdlemise ja järelduste tegemisega, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ning vahendeid.

Väärtused ja kõlblus. Kehalises kasvatuses ning tunnivälises tegevuses järgitakse ausa mängu põhimõtteid. Sporditegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kõlbelise isiksuse kujunemist.

1.7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õpet kavandades ja korraldades:

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

Õppe lahutamatuks osaks kehalises kasvatuses on:

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

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

1.8. Hindamise alused

Hindamisel lähtutakse gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest, kehalise kasvatuse eesmärkidest ning saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse, püüdlikkuse ja arengu kohta.

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

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

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

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

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

1.9. Füüsiline õpikeskkond

Ainekavakohase õppe elluviimiseks:

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

2. AINEKAVA

2.1. KEHALINE KASVATUS

2.1.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Gümnaasiumi kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

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

2.1.2. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine kirjeldus kattub ainevaldkonna kirjeldusega.

2.1.3. Gümnaasiumi õpitulemused

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

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

2.1.4. Kursuste õpitulemused ja õppesisu

TEADMISED LIIKUMISEST JA SPORDIST

Õpitulemused

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 ja töövõime parandamiseks;
3) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
4) oskab kavandada iseseisvat treeningut;
5) valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;

6) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest.

Õppesisu

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.

Enesekontroll iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine.

Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialade puhul. Traumade vältimine. Esmaabi levinuimate traumade korral.

Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.

Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordieetika koodeks jms). Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.

VÕIMLEMINE

Õpitulemused Õpilane:

1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
2) koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal.

Õppesisu

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.

Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgestamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.

KERGEJÕUSTIK

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvusjooks. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.

Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

SPORTMÄNGUD

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Korvpall. Sööt ja lõige rünnakul. Katted. Meesmehekaitse ja maaalakaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.

Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Sulustamine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

ORIENTEERUMINE

Õpitulemused

Õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.

Õppesisu

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

TALIALAD

1) Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

1) läbib 5 km distantsi (tüdrukud) või 10 km distantsi (poisid);
2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
3) oskab hooldada oma suusavarustust ning valida ilmale sobivat riietust.

Õppesisu

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

2) Uisutamine

Õpitulemused

Õpilane:

1) suudab uisutada järjest 30 minutit;
2) valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

Õppesisu

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

TANTSULINE LIIKUMINE

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ning UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas.

Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja Ladina-Ameerika tantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud.

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ning koordinatsiooni arendamine kontakttantsu, džässtantsu jt nüüdisaegsete tantsutehnikate ja -stiilide kaudu.

3. VALIKKURSUS

3.1. VALIKKURSUS „KEHALISED VÕIMED JA LIIKUMISOSKUSED“

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Valikkursuse õpetamisega taotletakse, et õpilane:

1) mõistab kehalise vormisoleku tähtsust 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 ning liigub/spordib teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks;
4) arendab koostööoskusi kaaslastega.

Kursuse lühikirjeldus

Kursusel keskendub õpilane oma kehalise vormisoleku ja kehalise töövõime arendamisele ning motoorsete oskuste täiustamisele. Omandatud teadmised ja oskused toetavad õpilase tervise ja töövõime arengut ning loovad aluse elukestvale liikumisharrastusele.

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

1) valdab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest)

ning tunneb nende arendamise võimalusi;

2) analüüsib oma kehalise töövõime ja motoorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;
3) parandab kehalise kasvatuse tundides omandatud motoorseid oskusi ning õpib süvendatult sooritama üht uut kehalist tegevust/liikumisviisi;
4) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;
5) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgestab ja juhendab neid tunnis/treeningul;
6) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
7) osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuse tunde.

Õppesisu

Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks. Kehalised võimed, nende mõju tervisele; kehaline võimekus kui tervise alus. Kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise printsiibid ning meetodid, treeningu ülesehitus. Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine.

Kehaliste võimete arendamine. Erinevate kehaliste võimete (aeroobse vastupidavuse, lihasjõu, painduvuse, kiiruse, osavuse/koordinatsiooni) arendamise võimalused (jõusaalitreening, aeroobika, *streching* jms) ja harjutamise metoodika.

Motoorsete oskuste arendamine. Kehalise kasvatuse kohustuslikel kursustel õpitud spordialade ja liikumisviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine. Kooli valikul vähemalt kahe spordiala harrastamine.

Liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel. Enesekontrollikatsed (vastupidavus-, jõu- ja painduvuskatsed) ning enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi.

Osalemine spordiüritustel.