

Kehalise kasvatuse ainekava

Gümnaasiumi I-V kursus

Alus: Gümnaasiumi riiklik õppekava Vabariigi Valitsuse 28. jaanuari 2010. a määruse nr 13 Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“ (http://www.oppekava.ee/images/7/7e/Lisa_7g.pdf)

10. klass I ja II kursus

Õppetöö eesmärgid

- On aktiivse eluhoiaku ja tervislike eluviisidega
- Omandab regulaarse teadliku kehakultuuriharrastuse harjumuse
- Õpib tundma kasutama sportliku treeningu põhimõtteid ja valitud spordiala harjutamismetoodikat.
- Omab igapäevaks vajalikke oskusi (ohutustehnika, ratsionaalsed tööasendid, harjutused ravi ja profülaktika eesmärgil)
- Tutvub süvendatult populaarsete spordialadega (jooksmine, võimlemine, sportmängud)
- Iseseisva harjutamise oskuste kujundamine
- Suudab oma tegevust eesmärgistada, kavandada ja hinnata
- Käsitab kehakultuuri ja sporti kui osa ühiskonna kultuurist
- Kujundab esteetilisi kogemusi ja eneseväljendusvõimalusi
- Oskab suhelda, käitub tolerantselt ja olukorrale sobivalt.
- Oskab valida töövormi ja korraldada koostööd sihipäraselt
- Elab tervislikult, oskab hoida head füüsilist vormi.
- Oskab asju ja nähtusi seostada, tunnetab süsteemi.
- Oskab konflikte vältida ja lahendada.
- Vastutab oma valikute, otsustuste ja endale võetud kohustuste eest.

Õppesisu

Teoreetilised teadmised iseseisvaks sportimiseks

- Sportlik ettevalmistus ja treening.
- Sportliku treeningu põhimõtted, harjutamismeetodid.
- Kehalise koormuse planeerimine.
- Kehaliste harjutuste mõju organismile.

Võimlemine, tantsuline liikumine

- Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.
- Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine.
- Koordinatsiooniharjutused
- Harjutused akrobaatikas, akrobaatika baaselementide kinnistamine
- Iluvõimlemise vahendi tehnika, harjutuskombinatsioon vahendiga
- Tants: rahva-, peo- ja seltskonnatantsude tutvustamine, rütmiline liikumine
- Suudab loovalt sooritada erinevate sotsiaalset ja kultuurilist keskkonda kajastavat tantsulist liikumist
- Tantsuline liikumine kui elukestev liikumisharrastus

Kergejõustik

- Kiir- ja kestavusjooks, erialased soojendusharjutused
- Ringteatejooksu tehnika
- Kuulitõuke tehnika
- Hüppetehnika täiustamine, määrustepärane hüppe sooritus.
- Kergejõustiku erinevate alade ohutustehnika ja võistlusmäärustik.
- Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine maakonnavõistlusel.
- Kohtunikutegevus kergejõustikus
- Osavust, kiirust ja jõudu arendavad liikumismängud.

Sportmängud

Võrkpall: põhikoolis õpitud tehnika kordamine ja rakendamine mängus; suunatud palling ja pallingu vastuvõtt; tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu; õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus; ründe- ja kaitsemängu taktika; rannavõrkpalli tutvustamine; kohtunikutegevus võrkpallis; võrkpall kui liikumisharrastus.

- Korvpall: põhikoolis õpitud tehnika kordamine ja rakendamine mängus; mees-mehe ja maa-ala kaitse; korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu; õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus; ründe- ja kaitsemängu taktika; tänavakorvpalli tutvustamine; kohtunikutegevus korvpallis; korvpall kui liikumisharrastus; võistlusmäärused.
- Jalgpall: mängutehnika ja taktika täiustamine; jalgpall kui liikumisharrastus.
- Liikumismängud: kehaliste võimete arendamine läbi mängu

Suusatamine

- Põhikoolis õpitud suusatehnika täiustamine ja kinnistamine erinevates maastikutingimustes.
- Osalemine kooli- ja maakonnavõistlustel
- Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit, orienteerumine)

Orienteerumine

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

Lõimumine teiste ainetega

- Füüsika: kiirus, jõud, gravitatsioon
- Matemaatika: kaugused, kõrgused; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades; analüüsioskus
- Loodusõpetus: tervilik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; kehalise pingutuse järel tekkivad reaktsioonid organismis, aeroobsus ja organite töö, vastupidavus ja taastumine, õhutemperatuuri mõju organismile; orienteerumine looduses, erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga
- Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine: eneseväljendusoskus
- Võõrkeeled: võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja kasutamine
- Keemia: tervisliku toitumise põhimõtted, tervislik eluviis
- Bioloogia: treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale
- Inimeseõpetus: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese- ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomisega, probleemide nägemise ja lahendamise, ürituste korraldamisega ja vastutusega, spordieetika nõuete järgimisega
- Ajalugu: spordiajaloo ja olümpiamängude tutvustamine

Läbiv teema

- Keskkond ja säästev areng: mõistab ja hindab keskkonda säästvat eluviisi. Käsitletakse orienteerumise ja kergejõustiku tundides vestluse ja praktiliste ülesannete läbi.
- Kodanikualgatus ja ettevõtlikus: tööalane karjäär ja selle kujundamine; teadvustab oma huvid, võimed, oskused, mis võimaldab adekvaatse enesehinnangu kujunemist. Arendab oma õpioskusi, suhtlemisoskusi.

Käsitletakse võimlemise, pallimängude tundides praktiliste ja vestlus meetoditega.

- Infotehnoloogia: omandab infotehnoloogiavahendite iseseisva kasutamise oskused. Kasutatakse üldkehalise ettevalmistuse tundides läbi vestluse.
- Meediaõpetus: kujundab vajaduse ja harjumuse suhelda erinevate meedialiikidega, trükimeediaga, elektroonilise meediaga, suulise meediaga. Käsitletakse sportmängude ja kergejõustiku praktikumides vestlus meetodil.
- Turvalisus: õpib ennetama ja vältima ohuolukorda sattumist, käituma ja tegutsema võimalikus ohuolukorras, kasutama enesekaitsevahendeid. Käsitletakse kergejõustiku, akrobaatika, sportvõimlemise, kahevõitlusalade tundides läbi praktiliste ja suuliste harjutuste.

Õpitulemus

- Teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid ohutusnõudeid, õpitud spordialade oskussõnu ja võistlusmäärustikke, olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest.
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid.
- Valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele.
- Analüüsida oma tegevust ning parandada oma tulemusi.
- Mängida võistlusmäärustiku kohaselt ühte sportmängu.
- Kasutada kehalist tegevust psüühiliste pingete leevendamiseks.
- Tantsida valssi.
- Orienteeruda maastikul.
- Anda esmaabi traumade ja õnnetuste korral.
- Suudab joosta ühtlases tempos T:3 km, P:5 km

Õppekirjandus

Aule, R. Kergejõustikualade õpetamine 1993

Carr, G. Kergejõustiku alused. 1993

ENSV HM Võimlemise näidiskontrollharjutuste kombinatsioon 1986

- Goldrin, A. Kergejõustikualased mängud ja mängulised harjutused. 1970
- Haapsalu Rahvusvahelise suvekursuse materjalid.(videod) 2007
- Isop, E. Liikumismängud 1974
- Isop, E. Mängude suurraamat 1-7 1987
- Kos, B. Gümnaastik 1200 Übungen 1971
- Lannus, A. Põhivõimlemise harjutusvara. 1960
- Laos, A. Korvpalliõpik 2001
- Liik, E. Pallikool. Võrkpallimängud 2005
- Liik, E. Võrkpalliõpik 2003
- Loko, J. Kulturism I, II 1995
- M. Tõnnus Jõu arendamisest 1964
- Pantsenko, V. Tervise ABC 2005
- Põlva Rahvusvahelise suvekursuse materjalid.(videod) 2005
- Sahva, U. Võimlemisharjutuste tehnika jaõpetamise metoodika. 1973
- Stonkus, S. Mängime korvpalli 1982
- Susi, J. Kulturism kõigile 1993
- Zapletal, M. 1000 mängu 1984
- Unger, J Sportimisel on reeglid 1995
- Vinni Rahvusvahelise suvekursuse materjalid.(videod) 2003
- Võru Rahvusvahelise suvekursuse materjalid 2015 <http://www.koolitaja.ee/materjalid/keheline-kasvatus>

11. klass III ja IV kursus

Õppetöö eesmärgid

- On aktiivse eluhoiaku ja tervislike eluviisidega
- Omandab regulaarse teadliku kehakultuuriharrastuse harjumuse
- Õpib tundma kasutama sportliku treeningu põhimõtteid ja valitud spordiala harjutamismetoodikat.
- Omab igapäevaks vajalikke oskusi (ohutustehnika, ratsionaalsed tööasendid, harjutused ravi ja profülaktika eesmärgil)
- Tutvub süvendatult populaarsete spordialadega (jooksmine, võimlemine, sportmängud)
- Iseseisva harjutamise oskuste kujundamine
- Suudab oma tegevust eesmärgistada, kavandada ja hinnata
- Käsitab kehakultuuri ja sporti kui osa ühiskonna kultuurist
- Kujundab esteetilisi kogemusi ja eneseväljendusvõimalusi
- Oskab suhelda, käitub tolerantselt ja olukorrale sobivalt.
- Oskab valida töövormi ja korraldada koostööd sihipäraselt
- Elab tervislikult ,oskab hoida head füüsilist vormi.
- Oskab asju ja nähtusi seostada, tunnetab süsteemi.
- Oskab konflikte vältida ja lahendada.
- Vastutab oma valikute, otsustuste ja endale võetud kohustuste eest.

Õppesisu

Teoreetilised teadmised iseseisvaks sportimiseks

- Sportlik ettevalmistus ja treening.
- Sportliku treeningu põhimõtted, harjutamismeetodid.
- Kehalise koormuse planeerimine.
- Kehaliste harjutuste mõju organismile.

Võimlemine, tantsuline liikumine

- Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.
- Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine.
- Koordinatsiooniharjutused
- Harjutused akrobaatikas, akrobaatika baaselementide kinnistamine

- Iluvõimlemise vahendi tehnika, harjutuskombinatsioon vahendiga
- Tants: rahva-, peo- ja seltskonnatantsude tutvustamine, rütmiline liikumine
- Suudab loovalt sooritada erinevate sotsiaalset ja kultuurilist keskkonda kajastavat tantsulist liikumist
- Tantsuline liikumine kui elukestev liikumisharrastus

Kergejõustik

- Kiir- ja kestvaajooks, erialased soojendusharjutused
- Ringteatejooksu tehnika
- Kuulitõuke tehnika
- Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.
- Hüppetehnika täiustamine, määrustepärane hüppe sooritus.
- Kergejõustiku erinevate alade ohutustehnika ja võistlusmäärustik.
- Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine maakonnavõistlusel.
- Kohtunikutegevus kergejõustikus
- Kergejõustik Eestis ja maailmas

Sportmängud

- Võrkpall: suunatud palling ja pallingu vastuvõtt; ülalt sööt hüppelt ette ja taha; blokeerimine; pettelöögid; tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu; õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus; ründe- ja kaitsemängu taktika; rannavõrkpalli tutvustamine; kohtunikutegevus võrkpallis; võrkpall kui liikumisharrastus.
- Korvpall: sööt ja löige rünnakul; katted; mees-mehe ja maa-ala kaitse; korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu; õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus; ründe- ja kaitsemängu taktika; tänavakorvpalli tutvustamine; kohtunikutegevus korvpallis; korvpall kui liikumisharrastus; võistlusmäärused.
- Jalgpall: mängutehnika ja taktika täiustamine; jalgpall kui liikumisharrastus.
- Liikumismängud: kehaliste võimete arendamine läbi mänguängu taktika, rannavõrkpall

Suusatamine

- Põhikoolis õpitud suusatehnika täiustamine ja kinnistamine erinevates maastikutingimustes.
- Osalemine kooli- ja maakonnavõistlustel
- Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega(jooksmine, ujumine, jalgrattasõit, orienteerumine)

Orienteerumine

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

Lõimumine teiste ainetega

- Füüsika: kiirus, jõud, gravitatsioon
- Matemaatika: kaugused, kõrgused; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades; analüüsi oskus
- Loodusõpetus: tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; kehalise pingutuse järel tekkivad reaktsioonid organismis, aeroobsus ja organite töö, vastupidavus ja taastumine, õhutemperatuuri mõju organismile; orienteerumine looduses, erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga
- Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine: eneseväljendusoskus
- Võõrkeeled: võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja kasutamine
- Keemia: tervisliku toitumise põhimõtted, tervislik eluviis
- Bioloogia: treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale
- Inimeseõpetus: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese- ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomisega, probleemide nägemise ja lahendamise, ürituste korraldamisega ja vastutusega, spordieetika nõuete järgimisega
- Ajalugu: spordiajaloo ja olümpiamängude tutvustamine

Läbiv teema

- Keskkond ja säästev areng: mõistab ja hindab keskkonda säästvat eluviisi. Käsitletakse orienteerumise ja kergejõustiku tundides vestluse ja praktiliste ülesannete läbi.
- Kodanikualgatus ja ettevõtlikus: tööalane karjäär ja selle kujundamine; teadvustab oma huvid, võimed, oskused, mis võimaldab adekvaatse enesehinnangu kujunemist. Arendab oma õpioskusi, suhtlemisoskusi.
Käsitletakse võimlemise, pallimängude tundides praktiliste ja vestlus meetoditega.
- Infotehnoloogia: omandab infotehnoloogiavahendite iseseisva kasutamise oskused. Kasutatakse üldkehalise ettevalmistuse tundides läbi vestluse.

- Meediaõpetus: kujundab vajaduse ja harjumuse suhelda erinevate meedialiikidega, trükimeediaga, elektroonilise meediaga, suulise meediaga. Käsitletakse sportmängude ja kergejõustiku praktikumides vestlus meetodil.
- Turvalisus: õpib ennetama ja vältima ohuolukorda sattumist, käituma ja tegutsema võimalikus ohuolukorras, kasutama enesekaitsevahendeid. Käsitletakse kergejõustiku, akrobaatika, sportvõimlemise, kahevõitlusalade tundides läbi praktiliste ja suuliste harjutuste.

Õpitulemus

- Teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid ohutusnõudeid, õpitud spordialade oskussõnu ja võistlusmäärustikke, olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest.
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid.
- Valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele.
- Analüüsida oma tegevust ning parandada oma tulemusi.
- Mängida võistlusmäärustiku kohaselt ühte sportmängu.
- Kasutada kehalist tegevust psüühiliste pingete leevendamiseks.
- Tantsida valssi.
- Orienteeruda maastikul.
- Anda esmaabi traumade ja õnnetuste korral.
- Suudab joosta ühtlases tempos T:3 km,P:5 km

Õppekirjandus

Aule, R. Kergejõustikualade õpetamine 1993

Carr, G. Kergejõustiku alused. 1993

ENSV HM Võimlemise näidiskontrollharjutuste kombinatsioon 1986

Goldrin, A. Kergejõustikualased mängud ja mängulised harjutused. 1970

Isop, E. Liikumismängud 1974

Isop, E. Mängude suurraamat 1-7 1987

Kos, B. Gümnaastik 1200 Übungen 1971

Lannus, A. Põhivõimlemise harjutusvara. 1960

Laos, A. Korvpalliõpik 2001

Liik, E. Pallikool. Võrkpallimängud 2005

Liik, E. Võrkpalliõpik 2003

Pantsenko, V. Tervise ABC 2005

Sahva, U. Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. 1973

Stonkus, S. Mängime korvpalli 1982

Zapletal, M. 1000 mängu 1984

Võru Rahvusvahelise suvekursuse materjalid 2015 <http://www.koolitaja.ee/materjalid/keheline-kasvatus>

12. klass V kursus

Õppetöö eesmärgid

- On aktiivse eluhoiaku ja tervislike eluviisidega
- Omandab regulaarse teadliku kehakultuuriharrastuse harjumuse
- Õpib tundma kasutama sportliku treeningu põhimõtteid ja valitud spordiala harjutamismetoodikat.
- Omab igapäevaks vajalikke oskusi (ohutustehnika, ratsionaalsed tööasendid, harjutused ravi ja profülaktika eesmärgil)
- Tutvub süvendatult populaarsete spordialadega (jooksmine, võimlemine, sportmängud)
- Iseseisva harjutamise oskuste kujundamine
- Suudab oma tegevust eesmärgistada, kavandada ja hinnata
- Käsitleb kehakultuuri ja sporti kui osa ühiskonna kultuurist
- Kujundab esteetilisi kogemusi ja eneseväljendusvõimalusi
- Oskab suhelda, käitub tolerantselt ja olukorrale sobivalt.
- Oskab valida töövormi ja korraldada koostööd sihipäraselt
- Elab tervislikult ,oskab hoida head füüsilist vormi.
- Oskab asju ja nähtusi seostada, tunnetab süsteemi.
- Oskab konflikte vältida ja lahendada.
- Vastutab oma valikute, otsustuste ja endale võetud kohustuste eest.
- Oskab kavandada lihtsat treeningprogrammi
- Oskab harjutada harrastussportlase tasemel

Õppesisu

Teoreetilised teadmised iseseisvaks sportimiseks

- Sportlik ettevalmistus ja treening.
- Sportliku treeningu põhimõtted, harjutamismeetodid.

- Kehalise koormuse planeerimine.
- Kehaliste harjutuste mõju organismile.

Võimlemine, tantsuline liikumine

- Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.
- Teab ja kasutab aeroobika erinevaid stiile
- Koordinatsiooniharjutused
- Harjutused akrobaatikas, akrobaatika baaselementide kinnistamine
- Iluvõimlemise vahendi tehnika, harjutuskombinatsioon vahendiga
- Tants: erinevate rahva-, peo- ja seltskonnatantsu tehnikate ja -stiilide kasutamine, tempo ja rütmi eristamine
- Suudab loovalt sooritada erinevate sotsiaalset ja kultuurilist keskkonda kajastavat tantsulist liikumist
- Tantsuline liikumine kui elukestev liikumisharrastus

Kergejõustik

- Kiir- ja kestva jook, erialased soojendusharjutused
- Ringteatejooksu tehnika
- Kuulitõuke tehnika
- Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.
- Hüppetehnika täiustamine, määrustepärane hüppe sooritus.
- Kergejõustiku erinevate alade ohutustehnika ja võistlusmäärustik.
- Võistluseelne soojendus
- Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine maakonnavõistlusel.
- Kohtunikutegevus kergejõustikus
- Kergejõustik Eestis ja maailmas

Sportmängud

- Võrkpall: suunatud palling ja pallingu vastuvõtt; ülalt sööt hüppelt ette ja taha; blokeerimine; pettelöögid; tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu; õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus; ründe- ja kaitsemängu taktika; rannavõrkpalli tutvustamine; kohtunikutegevus võrkpallis; võrkpall kui liikumisharrastus.
- Võrkpallis õpitud tehnikaelementide täiustamine ja kasutamine mängus
- Jalgpall: mängutehnika ja taktika täiustamine; jalgpall kui liikumisharrastus.

- Liikumismängud: kehaliste võimete arendamine läbi mängu taktika, rannavõrkpall

Lõimumine teiste ainetega

- Füüsika: kiirus, jõud, gravitatsioon
- Matemaatika: kaugused, kõrgused; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades; analüüsioskus
- Loodusõpetus: tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; kehalise pingutuse järel tekkivad reaktsioonid organismis, aeroobsus ja organite töö, vastupidavus ja taastumine, õhutemperatuuri mõju organismile; orienteerumine looduses, erinevad pinnavormid; info vahetus väliskeskkonnaga
- Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine: eneseväljendusoskus
- Võõrkeeled: võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja kasutamine
- Keemia: tervisliku toitumise põhimõtted, tervislik eluviis
- Bioloogia: treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale
- Inimeseõpetus: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese- ühiskonnaõpetuse ja ajaloo; seoste loomisega, probleemide nägemise ja lahendamise, ürituste korraldamisega ja vastutusega, spordieetika nõuete järgimisega
- Ajalugu: spordiajaloo ja olümpiamängude tutvustamine

Läbiv teema

- Keskkond ja säästev areng: mõistab ja hindab keskkonda säästvat eluviisi. Käsitletakse orienteerumise ja kergejõustiku tundides vestluse ja praktiliste ülesannete läbi.
- Kodanikualgatus ja ettevõtlikus: tööalane karjäär ja selle kujundamine; teadvustab oma huvid, võimed, oskused, mis võimaldab adekvaatse enesehinnangu kujunemist. Arendab oma õpioskusi, suhtlemisoskusi. Käsitletakse võimlemise, pallimängude tundides praktiliste ja vestlus meetoditega.
- Infotehnoloogia: omandab infotehnoloogiavahendite iseseisva kasutamise oskused. Kasutatakse üldkehalise ettevalmistuse tundides läbi vestluse.
- Meediaõpetus: kujundab vajaduse ja harjumuse suhelda erinevate meedialiikidega, trükimeediaga, elektroonilise meediaga, suulise meediaga. Käsitletakse sportmängude ja

kergejõustiku praktikumides vestlus meetodil.

- Turvalisus: õpib ennetama ja vältima ohuolukorda sattumist, käituma ja tegutsema võimalikus ohuolukorras, kasutama enesekaitsevahendeid. Käsitletakse kergejõustiku, akrobaatika, sportvõimlemise, kahevõitlusalade tundides läbi praktiliste ja suuliste harjutuste.

Õpitulemus

- Teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid ohutusnõudeid, õpitud spordialade oskussõnu ja võistlusmäärustikke, olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest.
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid.
- Valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele.
- Analüüsida oma tegevust ning parandada oma tulemusi.
- Mängida võistlusmäärustiku kohaselt ühte sportmängu.
- Kasutada kehalist tegevust psüühiliste pingete leevendamiseks.
- Tantsida valssi.
- Orienteeruda maastikul.
- Anda esmaabi traumade ja õnnetuste korral.
- Suudab joosta ühtlases tempos T:3 km,P:5

Õppekirjandus

Aule, R. Kergejõustikualade õpetamine 1993

Carr, G. Kergejõustiku alused. 1993

ENSV HM Võimlemise näidiskontrollharjutuste kombinatsioon 1986

Goldrin, A. Kergejõustikualased mängud ja mängulised harjutused. 1970

Haapsalu Rahvusvahelise suvekursuse materjalid.(videod) 2007

Isop, E. Liikumismängud 1974

Isop, E. Mängude suurraamat 1-7 1987

Kos, B. Gümnaastik 1200 Übungen 1971

Lannus, A. Põhivõimlemise harjutusvara. 1960

Laos, A. Korvpalliõpik 2001

Liik, E. Pallikool. Võrkpallimängud 2005

Liik, E. Võrkpalliõpik 2003

Loko, J. Kulturism I, II 1995

Pantsenko, V. Tervise ABC 2005

Põlva Rahvusvahelise suvekursuse materjalid.(videod) 2005

Sahva, U. Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. 1973

Stonkus, S. Mängime korvpalli 1982

Susi, J. Kulturism kõigile 1993

Zapletal, M. 1000 mängu 1984

Tõnnus, M. Jõu arendamisest 1964

Unger, J. Sportimisel on reeglid 1995

Vinni Rahvusvahelise suvekursuse materjalid.(videod) 2003

Võru Rahvusvahelise suvekursuse materjalid 2015 <http://www.koolitaja.ee/materjalid/kehaline-kasvatus>

Hindamispõhimõtted

- **Gümnaasiumiastmes moodustub kooliastmehinne viiest kursusehindest.**
- Kursusehinne pannakse välja õpilasele, kes on osalenud vähemalt **75% tundidest ning sooritanud vähemalt 75% hindelistest harjutustest**
- Hindamine kavandatakse kursuse ulatuses.

Hindamise objektid valib õpetaja. Nõutavad õpitulemused, nende omandamise ja kontrollimise aja, vormi ja hindamispõhimõtted ning järelvastamise sooritamise korra teeb õpetaja õpilastele teatavaks enne kursuse algust.

Hinnatavate ülesannete täitmine on kõigile gümnaasiumi õpilastele kohustuslik.

- Kehalise kasvatus kursusehinne pannakse välja **vähemalt kolme** hinde põhjal.
- Koolist puudunud õpilane täidab hinnatava ülesande õpetajaga kokkulepitud ajal 10 tööpäeva jooksul alates kooli naasmisest või kirjaliku vabastuse lõppemisest. **Kui õpilane jätab selle ülesande mõjuva põhjuseta kokkulepitud ajaks täitmata, loetakse antud ülesande hinne vastavaks hindele “nõrk”, s.t. et õpilane pole omandanud vastavaid teadmisi ja oskusi.**
- Kui õpilane on vabastatud kirjaliku tõendi alusel, peab ta viibima tunnis ja jälgima seda kõrvalt või täitma õpetaja poolt antud ülesandeid. Tunnist lahkumiseks peab küsima õpetaja käest luba. Loata tundi mitteilmumine loetakse puudunud tunniks.
- Kui õpilane on tõendiga vabastatud pikemaajalise või püsiva terviseprobleemi tõttu ja pole seetõttu tõenäoliselt võimeline õppeperioodi lõpuks järele vastama arvestusi tavakorras, annab õpetaja talle täitmiseks kehalise kasvatus ja sporditeemalisi teooriaülesandeid. **Neid**

ülesandeid hinnatakse vastavalt kehtivale hindamisjuhendile.

- Õpilasele, kes on koolist põhjusega pikaajaliselt puudunud või olnud kehalise kasvatus tundidest lapsevanema või arsti kirjaliku tõendi alusel pikaajaliselt vabastatud ja ei ole kursuse lõpuks nõutavaid hinnatavaid ülesandeid täitnud, **kokkuvõtvat kursusehinnet välja ei panda.** Talle antakse võimalus need ülesanded täita õpetajaga kokkulepitud ajal õppeperioodi lõpuni. **Kehalise kasvatus kursusehinne pannakse välja pärast nõutavate hinnatavate ülesannete täitmist.**
- Kui õpilane on VABASTATUD OSALISELT tõendi alusel (vastunäidustused teatud sportlikele tegevustele) võib õpetaja asendada tõendatud vastunäidustustega aladel praktilised arvestused teoreetiliste ülesannetega. Juhul kui õpilane ka õpetaja poolt antud teoreetilisi ülesandeid õppeperioodi lõpuks ei täida, võib õpetaja koondhinnet alandada vastavalt sooritamata hinnetele või jätta ta täiendavale õppetööle.
- Kui õpilane on puudunud tundidest põhjusega 25% või enam, võib õpetaja alandada kursusehinnet.
- Kui õpilane ei ole planeeritud ajal sooritanud hinnatavaid harjutusi, võib õpilase hinde jätta lahtiseks kuni täiendava õppetöö sooritamiseni (tõendiga vabastuse korral) või hinnata kokkuvõtvalt mitterahuldavalt (põhjusega/põhjusega puudumiste korral).
- **Gümnaasiumis täiendavat õppetööd ei rakendata.**

Kehalise kasvatus hinde kriteeriumid

- Tegutsemisvalmidus ja kaasatötamine tunnis, tahe ennast arendada
- Põhiliigutusvilumuste ja spordialade tehnikaelementide omandamine
- Õpitud mängude reeglite täitmine
- Kehaliste võimete arengu tase lähtuvalt individuaalsest edasiminekust
- Õpetaja poolt koostatud hindenõuete täitmine
- Kehalise kasvatus kodukorra, ohutusnõuete ja hügieenireeglite järgimine
- Üldine sportlik aktiivsus
- Teoreetilised teadmised
- Oskus analüüsida enda ja kaaslaste tegutsemist

- Tervisekäitumine

Tegutsemisvalmidus ja kaasalöömine tunnis, tahe ennast arendada

Õpilane saabub tundi korrektses ja kooli kodukorras kehtestatud sportlikus riietuses ja – jalanõudes. Võtab aktiivselt tunnist osa, osaleb kõikides tegevustes innuga, aitab oma tegevusega tunni sujuvale kulgemisele kaasa, aitab vajadusel õpetajat tunni organiseerimisel. Õpilane osaleb tunniprotsessis tahtega arendada oma oskusi ja füüsilisi võimeid.

Põhiliigutusvilumuste ja spordialade tehnikaelementide omandamine

Õpilane on omandanud õpitud spordialade põhiliikumisvilumused, tehnikaelemendid, oskused ja teadmised ning oskab neid praktikas rakendada.

Õpitud mängude reeglite täitmine

Õpilane teab õpitud liikumis- ja sportmängude reegleid ja täidab neid liikumis- ja sportmänge mängides.

Kehaliste võimete arengu tase lähtuvalt individuaalsest edasiminekest

Õpetaja on testinud õpilase kehalisi võimeid. Õpilase arengus on toimunud edasiminekest võrreldes eelmise testimisega. Õpilane on teinud kõik endast oleneva oma füüsilise tubliduse tõstmiseks.

Õpetaja poolt koostatud ülesannete hindenõuete täitmine

Õpilane suudab vähemalt rahuldavalt täita tundides läbivõetud materjali põhjal õpetaja poolt koostatud hindeliste ülesannete nõudeid.

Kehalise kasvatuses kodukorra, ohutusnõuete ja hügieenireeglite järgimine

Õpilane täidab tunnis viibides kehalise kasvatuses kodukorra nõudeid. Ta pole oma tegusemisega tunnis ohtlik endale ega kaasõpilastele ja täidab regulaarselt isikliku- ja spordihügieeni nõudeid.

Üldine sportlik aktiivsus

Lisaks kehalise kasvatuses tunnile osaleb õpilane kooliväliselt treenigutel, tegeleb iseseisvalt oma lemmikspordialaga, esindab kooli erinevatel spordivõistlustel.

Teoreetilised teadmised

Õpilane teab spordialade võistlusmäärusi, harjutamise põhimõtteid ja esmaabivõtteid. Teab vastavalt oma vanusastmele olümpiamängudest ja teistest spordialade suurvõistlustest, Eesti sportlasi ja nende saavutusi. Oskab kaasa rääkida jooksvate spordisündmuste koha pealt.

Oskus analüüsida enda ja kaaslaste tegutsemist

Õpilane oskab analüüsida oma tegevust tunnis ja anda objektiivseid hinnanguid enda ja kaaslaste tegutsemisele tunniprotsessis ja õppeveerandi jooksul.

Tervisekäitumine

Õpilane ei suitseta, ei tarbi alkoholi ja narkootilisi aineid. Ta riietub vastavalt välistemperatuurile (ei külmeta ennast), oskab õigesti käituda erinevates situatsioonides ja oma käitumisega ei põhjusta kaaslastele ega endale ohtlikke olukordi.