

MTÜ Õigeusu Hariduse Ühing “Ülestõusmine”



Narva Õigeusu Gümnaasium

**NARVA ÕIGEUSU GÜMNAASIUMI
gümnaasiumi KEHALISE KASVATUSE
ainekava**

Kinnitatud
MTÜ Õigeusu Hariduse Ühingu „Ülestõusmine”
juhatuse otsusega 03.07.2023

Narva 2023



KEHALINE KASVATUS

gümnaasiumi ainekava

SISUKORD

KEHALINE KASVATUS. Üldosa.....	2
10. KLASS.....	6
I kursus.....	6
II kursus.....	10
11. KLASS.....	12
III kursus.....	12
IV kursus.....	14
12. KLASS.....	17
V kursus.....	17



KEHALINE KASVATUS

Üldosa



Kehakultuuripädevus

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda objektiivset hinnangut kehalise vormisoleku tasemele ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks. Siia kuulub ka valmisolek sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks, koostöö väärtustamine sportimisel/liikumisel ning teadmised Eesti ja maailma spordisündmustest.

Gümnaasiumi lõpetaja:

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



Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes

Väärtuspädevuse kujunemist toetatakse kehalises kasvatuses tervist ja jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Tervis on inimese üheks hinnalisemaks eluväärtuseks, mille hoidmise nimel tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ja teiste poolt loodud materiaalsete väärtuste vastu õpetab säästvat suhtumist keskkonda.

Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise ja nõuab oma kaaslastelt võistlusmääruste täitmist. Ausa mängu põhimõtete tähtsustamine ja järgimine kõiges ja kõikjal toetavad humaanse, kõlbelise isiksuse kujunemist.

Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi.

Sotsiaalne pädevus on õpilase oskus mõista oma tegevuse võimalikke tagajärgi ning jälgida/kontrollida oma käitumist: vältida ohuolukordi, olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne. Emotsionaalsetes võistlussituatsioonides õpib õpilane oma võidurõõmu või kaotusekibedust sobival viisil väljendama.



Koostöö kaaslastega õpetab õpilast inimestevahelisi erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, aga ka ennast kehtestama.

Kehalises kasvatuses toimub ühistegevuse kaudu õpilase võimekuse esiletoomine ja oskuste arendamine. Areneb õpilase kohanemisevõime, koostööoskus, empaatia, tahte omadused, eneseväljendusoskus ning distsipliin.

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevuse arengut soodustavad õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning seada eesmärgid ja valida tundides õpitud alade/harjutuste seast sobivaimad liigutusoskuste ja kehalise töövõime täiustamiseks. Koolis tekkinud spordihuvi toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ja suunab õpilasi sellekohast infot hankima.

Suhtluspädevuse arengut soodustab spordi- ja liikumisalase oskussõnavara kasutamine, sõnaline eneseväljendusoskus ning teabe- ja tarbetekstide lugemine/mõistmine.

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

Ettevõtlikkuspädevuse arengut soodustab oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi; püstitada eesmärgid, genereerida ideid ning sobivaid vahendeid ning meetodeid kasutades leida teostusviise.

Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvas ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleda digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel; kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid, suhelda ja teha koostööd erinevates digikeskkondades; olla teadlik digikeskkonna ohtudest ning osata kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti; järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus.

Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ja realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks. Sportlikus tegevuses aset leides koostöö õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema.



Lõiming

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega.

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

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

Loodusteaduslikku pädevust toetab kehalises kasvatuses keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuses 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 külastamine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.



Läbivad teemad

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

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

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

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

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

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

Läbiva teema „Tervis ja ohutus” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ning õpilase väärtushinnangute kujunemist toetatakse kohustuslike, valikkursuste ja tunnivalise tegevuse kaudu. Kehaline tegevus toimub tervislikus ja turvalises õpikeskkonnas. Nimetatud teema võimaldab õpilasel mõista kehalise aktiivsuse (liikumise/sportimise) tähtsust tervisele ja kujundada oma liikumisharrastust.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus” seostub spordis ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivalises tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kujunemist kõlbliseks isiksuseks.



Õppe- ja kasvatusesmärgid

Gümnaasiumi kehalise kasvatuses 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;



Kinnitatud MTÜ Õigeusu Hariduse Ühingu „Ülestõusmine” juhatuse otsusega 03.07.2023

- 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.



Õppeaine kirjeldus

Kehalise kasvatuse kohustuslike kursuste raames õpetatakse võimlemist, kergejõustikku, sportmänge (korv-, ja jalgpall), tantsulist liikumist, orienteerumist ja talialasid (suusatamine).

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



Gümnaasiumi õpitulemused

Gümnaasiumi õpitulemused kajastavad õpilase rahuldavat saavutust.

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 nii liidri 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 ajaloo, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.



Õppetegevus

Gümnaasiumi õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;



- 2) kontrollharjutuste sooritamise 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.



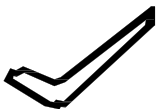
Õppesisu

- 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.
- Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid („Spordiseadus”, spordieetika koodeks jms)
- Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Liitsa võistlusprotokolli täitmine.

10. klass

I kursus

Teadmised liikumisest ja spordist



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
- oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks;
- omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.



Võimlemine



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel), akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T), kangil (P) ja toenghüppe;
- julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.



Õppesisu

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine. Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis ja kooli võistlustel.

Kergejõustik



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;
- läbib järjest joostes 3000 meetrit.



Õppesisu

- Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine.
- Kiir- ja kestvusjooks.
- Kaugus- ja/või kõrgushüpe.
- Kuulitõuge.
- Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.
- Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.
- Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlustel.
- Kohtunikutegevus kergejõustikus.



Sportmängud



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;
- sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.



Õppesisu

- 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.

Suusatamine



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- läbib 5 km distantsi (T) või 8 km distantsi (P);
- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 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).



II kursus

Teadmised liikumisest ja spordist



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
- oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks;
- omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.

Kergejõustik



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;
- läbib järjest joostes 3000 meetrit.



Õppesisu

- Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine.
- Kiir- ja kestvaajajooks.
- Kaugus- ja/või kõrgushüpe.
- Kuulitõuge.
- Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.
- Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel.
- Kohtunikutegevus kergejõustikus.



Suusatamine



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- läbib 5 km distantsi (T) või 10 km distantsi (P);
- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 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).

Sportmängud



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;
- sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.

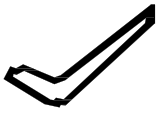


Õppesisu

- **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.
- **Jalgpall.** Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu, mängides 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Mängu taktika. Rannajalgpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.



Orienteerumine



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;
- oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;
- oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;
- oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumistrada.



Õppesisu

- Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.
- Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.
- Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine.
- Sobivaima teevariandi valik.
- Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.
- Orienteerumisraja iseseisev läbimine.
- Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.
- Suund- ja valikorienteerumine.
- Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

Tantsuline liikumine



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

II tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantsse, standard- ja ladinatantsse ning teiste rahvaste seltskonnatantsu;

III kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;

IV hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.



Õppesisu

- Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ja UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas.
- Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja ladinatantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud.
- Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.
- Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine kontaktantsu, jazz-tantsu jt nüüdisaegsete tantsu tehnikate ja -stiilide k



11. klass

III kursus

Teadmised liikumisest ja spordist



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

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

Võimlemine



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel), akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T), kangil (P) ja toenghüppe;
- julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.



Õppesisu

- Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.
- Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil.
- Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga.
- Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine.
- Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis ja kooli võistlustel.

Kergejõustik



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;
- läbib järjest joostes 3000 meetrit.



Õppesisu

- Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine.
- Kiir- ja kestvaajooks.
- Kaugus- ja/või kõrgushüpe.
- Kuulitõuge.
- Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.
- Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.
- Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel.
- Kohtunikutegevus kergejõustikus.

Sportmängud



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;
- sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.



Õppesisu

- 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.



Suusatamine



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- läbib 5 km distantisi (T) või 10 km distantisi (P);
- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 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).

IV kursus

Teadmised liikumisest ja spordist



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

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

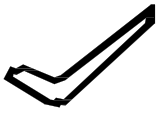


Õpitulemused

Kergejõustik

Kursuse lõpul õpilane:

- sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;
- läbib järjest joostes 3000 meetrit.



Õppesisu

- Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine.
- Kiir- ja kestvaajajooks.
- Kaugus- ja/või kõrgushüpe.
- Kuulitõuge.
- Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.
- Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.
- Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel.
- Kohtunikutegevus kergejõustikus.

Suusatamine



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- läbib 5 km distantsi (T) või 10 km distantsi (P);
- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 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).

Sportmängud



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;
- sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.



Õppesisu

- 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.
- Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu, mängides 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.
- Mängu taktika.
- Rannajalgpalli tutvustamine.
- Kohtunikutegevus jalgpallis.
- Jalgpall kui liikumisharrastus.

Orienteerumine



Õpitulemused

Kursuse lõpul 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, orienteerumismatkamine.
- SPORTident elektrooniline kontrollkaart.
- Orienteerumine liikumisharrastusena.

Tantsuline liikumine



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja ladinatantse ning teiste rahvaste seltskonnatantse;
- kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;
 - hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.



Õppesisu

- Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid.
- Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ja UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas.
- Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja ladinatantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud.
- Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.
- Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine kontaktantsu, *jazz*-tantsu jt nüüdisaegsete tantsu tehnikate ja -stiilide k

12 klass
V
kursus

Teadmised liikumisest ja spordist



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

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

Võimlemine



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel), akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T), kangil (P) ja toenghüppe;
- julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.



Õppesisu

- Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.
- Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil.
- Toenghüpe.
- Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga.
- Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine.
- Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis ja kooli võistlustel.

Kergejõustik



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;
- läbib järjest joostes 3000 meetrit.



Õppesisu

- Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine.
- Kiir- ja kestvusjooks.
- Kaugus- ja/või kõrgushüpe.
- Kuulitõuge.
- Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.
- Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.
- Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlustel.
- Kohtunikutegevus kergejõustikus.

Sportmängud



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;
- sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.



Õppesisu

- 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.

Suusatamine



Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- läbib 5 km distantsi (T) või 10 km distantsi (P);
- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 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).



Füüsiline õpikeskkond

Ainekavakohase õppetegevuste läbiviimiseks:

- 1) korraldab kool noormeeste ja neidude kehalise kasvatuses tunnid eraldi;
- 2) korraldab kool õppe spordirajatistes (võimla, staadion, ruum aeroobika- ja tantsulise liikumise tundide läbiviimiseks), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks;
- 3) suusaraja, terviseraja ja ujula kasutamise võimalus;
- 4) rõivistud ja pesemisruumid;
- 5) valikkursuse läbiviimiseks vajalik inventar ja vahendid sõltuvalt kooli poolt tehtud alade valikust.



Hindamine

- Kehalise kasvatus hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest.
- Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta.
- Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust.
- Hindamise objekte (millised tegevused, oskused, teadmised) ja hindamisaspekte (mida millegi puhul vaadeldakse/mõõdetakse/võrreldakse) selgitab õpilastele õpetaja õppeprotsessi algul.
- Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.
- Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.
- Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.
- Kehalisele võimekusele hinnangu andmisel on soovitav rakendada õpilasepoolset enesehindamist.
- Õpilase teadmiste hinnangu andmisel arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi realses praktilises tegevuses.
- Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse ka suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis-/sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatus õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms.
- Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.
- Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatöötamine, nõuete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatus tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.
- Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamine, kehalise kasvatus õpetaja antud ülesannete täitmine jms).
- Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist.
- Praktiliste oskuste hindamisel lähtutakse konkreetse õpilase tervislikust seisundist – hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms.
- Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalne ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.