

## AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“

### 1.1. Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatusõpetamise 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.

### 1.2. Ainevaldkonna õppeained, kohustuslikud ja valikkursused

Ainevaldkonna kohustuslikud õppeained on kehaline kasvatus. Kehalise kasvatusõppe ainekavas on 5 kohustuslikku kursust.

**Kehalise kasvatusõppe kohustuslikud kursused** on „Kursus I“, „Kursus II“, „Kursus III“, „Kursus IV“, „Kursus V“

## 1.3. KEHALINE KASVATUS

### 1.3.1. Õppe ja kasvatusõppe eesmärgid

Gümnaasiumi kehalise kasvatusõppega taotletakse, et õpilane:

- 1) tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- 2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja 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, kaaslasiga austav, neid abistav ja nendega arvestav;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

### 1.3.2. Õppeaine kirjeldus

Kehaline kasvatusõppe kursuse teemasid õpetatakse viie kohustusliku kursuse raames.

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemuste hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;

4) spordivõistlustel ja/või liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.

### **1.3.3. Hindamine**

Hindamisel lähtutakse vastavatest gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest ning NRG hindamisjuhendist. 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.

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 individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

### **1.3.4. Gümnaasiumi lõpetaja õpitulemused**

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 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) tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri: omab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.

### 1. 3.5. Kehalise kasvatuse kursuste õpitulemused ja õppesisu

#### Kursuse nimetus: I kursus ja III kursus „Kergejõustik, tants, võimlemine“

Õppesisu	Õpitulemused
<p><b>1. Kergejõustik:</b>            *kiirjooks ja keskmaajooks;            *kuulitõuge            *odaviske tehnika            *pikamaajooks            *kohtunikutegevus</p> <p><b>2. Orienteerumine:</b> orienteerumisraja läbimine (mobiiliorienteerumine, valikorienteerumine)</p>	<p>*Sooritab kiirjooksu stardikäsklusega            * Õpilane oskab keskmaajooksus oma jõuvarusid otstarbekalt jagada (jookseb 1km (T))            *Suudab järjest joosta 5000m (P).            *Teab kuulitõuke ja odaviske tehnikat.            Õpilane suudab ette antud kaarti abil läbida orienteerumisraja.</p>
<p><b>3. Tantsuline liikumine:</b>            *vabakava koostamine, harjutamine ja esitamine gruppides            *kehatunnetuse ja koordineerumise arendamine.</p> <p><b>4. Võimlemine:</b>            *sooritab õpitud elementidest akrobaatika harjutuskombinatsiooni;            *hüpitsakava            *kordineerumisharjutus</p>	<p>*Tantsukava iseseisev koostamine (T).            *Erinevate elementide sooritamine akrobaatikas.            *Julgestab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.</p>

#### Kursuse nimetus: II ja IV kursus „Talisport, sportmängud, kergejõustik“

Õppesisu	Õpitulemused
<p><b>1. Talisport:</b>            1.1. Suusatamine:            *vabastiil ja klassikaline suusastiil;            *iseseisev harjutamine ja endale sobiva suusastiili leidmine.            1.2. Uisutamine:            *edaspidi ja tagurpidi sõit;            *pidurdustehnika;            *kullimäng *üle parema ja üle vasaku jala sõit;            *hüpe üle takistuse *sõitmine koos paarilisega.            *Jäähoki (P)</p>	<p>*suusatamise tehnika põhialused</p> <p>Õpilane valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.</p>

<p><b>2. Sportmängud:</b></p> <p>2.1. Korvpall:  *sööt ja löige rünnakul;  *mees-mehe (T) ja maa-ala kaitse (P);  *ründemängu (T) ja kaitsemängu taktika (P);  *katted (P);  *kohtunikutegevus mängus.  *tänavakorvpalli tutvustus (P)</p> <p>*Korvpallikombinatsiooni harjutamine ja sooritamine</p> <p>2.2. Võrkpall:  *ülaltsööt ette ja taha;  *altsööt;  *suunatud palling ja pallingu vastuvõtt;  *kohtunikutegevus.  *ründemängu (T) ja kaitsemängu taktika (P)</p> <p>2.3. Saalihoki  2.4. Käsipall  2.5. Sulgpall  2.6. Ultimate Frisbee  2.7. Jalgpall  2.8. Pesapall</p>	<p>*Korvpallitehnika täiustamine etteantud harjutuskombinatsioonis (T); Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu (P).</p> <p>*Õpilane oskab mängida reeglitepäraselt nii ühe korvi all kui ülevälja.</p> <p>Slaalom, sammuvise põrgatuselt, pöörded, sammuvise söödu saamisel, vabavise.</p> <p>Tehnika täiustamine erinevate harjutuskombinatsioonide kaudu (T); tehnikaelementide täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu (P);</p> <p>Erinevate pallimängude reeglitega tutvumine ja tehnika täiustamine.  Õpilane oskab mängida erinevaid pallimänge ja teab nende reegleid.</p>
<p>3. Kergejõustik:</p> <p>*kaugushüpe;  *kõrgushüpe;  *Cooperi test.</p>	<p>Õpilane sooritab õige tehnikaga kõrgus- ja kaugushüppe.</p> <p>Õpilane oskab keskmaajooksus oma jõuvarusid otstarbekalt jagada.</p>
<p>4. I-IV kursuse lõpuks on õpilastel teadmised liikumisest ja spordist.</p>	<p>*oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala: kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks;  *tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest;  *oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;  *oskab kavandada iseseisvat treeningut.</p>

**Kursuse nimetus: V kursus „Kombineeritud liikumine“**

<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
<b>1. Kergejõustik:</b> *kiir- ja kestva jook; *kaugushüpe *kettaheite tehnika (P) *kohtunikutegevus <b>2. Orienteerumine:</b> (mobiiliorienteerumine, valikorienteerumine)	<b>Õpilane:</b> *Sooritab kiirjooksu stardikäsklusega *Suudab järjest joosta 3000m (T), 5000m (P). *Teab heitealade tehnikat. *kaugushüppe tehniliselt õige sooritus *suudab ette antud kaarti abil läbida orienteerumisraja.
3. Tantsuline liikumine: *kehatunnetuse ja koordinaatsiooni arendamine. Vabakava koostamine 4. Võimlemine: *sooritab õpitud elementidest akrobaatika harjutuskombinatsiooni; *hüpits	*kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja –stiile; *tantsukava iseseisev koostamine (T) *Erinevate elementide sooritamine akrobaatikas, poomil (T), kangil (P). *Julgestab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel. *Suudab 1min jooksul hüpata sulghüppeid või sooritab etteantud hüpitsakava
<b>5. Talisport:</b> 5.1. Suusatamine: vabastiil ja klassikaline suusastiil; *iseseisev harjutamine; *läbib 5 km distantsi (T) või 10 km distantsi (P). 5.2. Uisutamine: *uisutamine erinevate sõiduviiisidega; *jähohoki (P)	*õpilane suudab valib omale meelepärase sõiduviiisi ning iseseisvalt harjutada; *läbib 5 km distantsi (T) või 10 km distantsi (P). Õpilane valdab erinevate sõiduviiiside tehnikat.
<b>6. Sportmängud:</b> 6.1. Korvpall: *õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus; *reeglitepärane mäng. 6.2. Võrkpall: *blokeerimine; *õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus; *reeglitepärane mäng. *rannavõrkpalli tutvustus. 6.3. Erinevad pallimängud (sulgpall, jalgpall, Ultimate frisbee, pesapall, käsipall, saalihoki)	*õpilane oskab mängida reeglitepärast nii ühe korvi all kui üle välja. *õpilane oskab reeglitepärast mängu. Õpilased teavad erinevate pallimängude reegleid, oskavad neid mängus kasutada ja teistele edasi tutvustada/õpetada.
<b>7. V kursus viib iga õpilane läbi ühe kehalise tunni. Teemadeks on eespool nimetatud spordialad ja vabalt valitud sportlikud tegevused.</b>	*oskab kavandada ja läbi viia kehalise tunni, *selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis.