TALLINNA PAE GÜMNAASIUMI AINEKAVAD

GÜMNAASIUM	**AINEVALDKOND:** **KEHALINE KASVATUS**

AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS

SISUKORD

1.AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS 3

1.1. KEHAKULTUURIPÄDEVUS JA ÜLDPÄDEVUSTE KUJUNDAMINE 3

1.2. ÜLDPÄDEVUSTE KUJUNDAMINE VÕIMALUSI 3

1.3. AINEVALDKONNA ÕPPEAINED JA MAHT 5

1.4. AINEVALDKONNA KIRJELDUS, VALDKONNASISENE 5

1.2. LÄBIVATE TEEMADE RAKENDAMINE 7

1.3. HINDAMISE ALUSED 8

1.4. FÜÜSILINE ÕPIKESKKOND 10

2. KEHALISE KASVATUSE GÜMNAASIUMIASTME AINEKAVA 10

I KURSUS 12

II KURSUS 15

III KURSUS 18

IV KURSUS 21

V KURSUS 24

1.AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS

1.1.KEHAKULTUURIPÄDEVUS JA ÜLDPÄDEVUSTE KUJUNDAMINE

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. ÜLDPÄDEVUSTE KUJUNDAMINE 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.

KOOSTÖÖ, 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.

DIGIPÄDEVUS

Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi, sh mõõtmisvahendeid. Saadud teabe põhjal osatakse hinnata oma kehalise vormisoleku taset. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

1.3. AINEVALDKONNA ÕPPEAINED JA MAHT

Kehalist kasvatust õpetatakse viie kohustusliku ja kahe 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.

1.4. AINEVALDKONNA KIRJELDUS, VALDKONNASISENE

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.

Tallinna Pae Gümnaasiumis rakendatakse ainetevahelise lõimingu elluviimiseks teemakeskset ehk multidistsiplinaarset lõimingut, mille puhul mitu erinevat õppeainet kooskõlastatakse

ajaliselt ühe keskse teema ümber. Nii aine- kui ka keeleõpetajad kasutavad seda teemat, et tõsta esile sobivaid mõisteid, ainealaseid teemasid ning arendada õpetava keele osaoskusi. Teemaõppe rakendamisel õppeainete sisu ei muutu, iga õppeaine käsitleb vastavat teemat oma vaatenurgast.

Tallinna Pae gümnaasiumis rakendatakse välist lõimingut, mille puhul luuakse lõimitud tööd õppekava ja õppematerjalide kaudu, mis seostub õpetajate tegevusega koostöös õppeprotsessi kavandamisel ja läbiviimisel.

Teemaõppe rakendamiseks on määratletud lõimingutsentrid, mis tulenevad iga paralleeli jaoks valitud distsipliinist ja teemadest. Lõimivad teemad on suhteliselt konkreetsed ja neid on võimalik leida erinevate ainete õppesisust. Teemaõppe rakendamisse on kaasatud üksteist ainet: eesti keel, inglise keel, emakeel ja kirjandus, ajalugu, loodusõpetus, inimeseõpetus, geograafia, ühiskonnaõpetus, muusika- ja kunstiõpetus.

1.2.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 omandamisning 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 PLANEERIMINE

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 JA TEHNOLOOGIA JA INNOVATSIOON

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.

VÄÄRTUSED JA KÕLBLUS

Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimat aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.

1.3. HINDAMISE ALUSED

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

Kool võib arvestada kooli õppekava välist õppimist või tegevust, sealhulgas õpinguid mõnes teises üldhariduskoolis koolis õpetatava osana, tingimusel, et see võimaldab õpilasel saavutada kooli või individuaalse õppekavaga määratletud õpitulemusi, lapsevanema, direktori või volitatud pedagoogi vahelisel kokkuleppel.

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.

1.4. FÜÜSILINE ÕPIKESKKOND

Kool korraldab õppe:

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. KEHALISE KASVATUSE GÜMNAASIUMIASTME AINEKAVA

2.1.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.

2.2. Õppeaine 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.

2.3.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;
11) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
12) suudab uisutada.

I KURSUS

I kursuse lõpetaja:

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.

TEADMISED LIIKUMISEST JA SPORDIST

Õpitulemused:

Õpilane:

1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
2) valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi.

Õppesisu:

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile.

Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialade puhul. Traumade vältimine. Esmaabi levinuimate traumade korral. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. Erinevate spordialade võistlusmäärused. Tutvustamine erinevate liikumis ja spordialadega /saalihokki, sulgpal jne/.

VÕIMLEMINE

Õpitulemused:

Õpilane**:**

1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
2) koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal;
3) julgestab ja abistab kaasõpilasi harjutustesooritamisel.
4) sooritab jõuharjutusi NATO testi normi järgi.

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. NATO test: käte kõverdamine toenglamangus (2 minutit); tõus istesse selili lamangust (2 minutit); 3200 m jooks.

KERGEJÕUSTIK

Õpitulemused:

Õpilane:

1) sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;

2) läbib järjest joostes 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid);
3) tõukab kuuli tehniliselt õigesti.

Õppesisu:

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

Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängides 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6. Jalgpall kui liikumisharrastus.

ORIENTEERUMINE

Õpitulemused:

Teab MOBO ja ActionBound orienterimise põhimõtteid; läbib erineva raskusastmega orienteerimisradasi.

Õppesisu:

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

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.

II KURSUS

II kursuse lõpetaja:

1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
2) valdab ülevaadet õpitud spordija
3) liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
4) tunneb õpitud spordija
5) liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi
6) kasutab õpitud tehnikaelimentid mängus;
7) mängib kohandatud võistlusmääruste järgi;
8) läbib erineva raskusastmega orienteerimisradasi;
9) teab põhimõtted MOBO orienterimist;
10) on teadlik kaitseväes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust.

TEADMISED LIIKUMISEST JA SPORDIST

Õpitulemused

Õpilane:

1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
2) valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
3) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest

Õppesisu:

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile.

Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialade puhul. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.

Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel.

Tutvustamine erinevate liikumis ja spordialadega /saalihokki, sulgpal jne/.

VÕIMLEMINE

Õpitulemused

Õpilane**:**

1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
2) koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal.
3) sooritab jõuharjutusi NATO testi normi järgi.

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. NATO test: käte kõverdamine toenglamangus (2 minutit); tõus istesse selili lamangust (2 minutit); 3200 m jooks.

KERGEJÕUSTIK

Õpitulemused

Õpilane:

1) Sooritab õpitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti

2) Sooritab täishoolt kaugushüppe;
3) Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.

Õppesisu:

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.

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

SPORTMÄNGUD

Õpitulemused

Õpilane:

1) mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;
2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest
3) teab sulgpalli mängureegleid
4) kasutab erinevaid servitehnikaid ja vastuvõtteid

Õppesisu:

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

Sulgpall. Mängureeglid. Palling ja pallingu vastuvõtt. Erinevad löögid. Taktika.

ORIENTEERUMINE

Õpitulemused

Õpilane

Teab MOBO ja ActionBound orienterimise põhimõtteid; läbib erineva raskusastmega orienteerimisradu

Õppesisu:

Orienteerumisradade läbimine: suund, valik, MOBO ja ActionBound orienteerumine.Erineva raskusastmega orienteerimisradade ja maastike läbimine.

TANTSULINE LIIKUMINE

Õpitulemused

Õpilane

kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja stile.

Õppesisu:

Aeroobika. KrossFit (jõutreening).

III KURSUS

III kursuse lõpetaja:

1) analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ja tegutseb kehalise vormisoleku nimel;
2) leiab seoseid isikliku tervisliku seisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
3) teab võistlusmäärusi ja oskab olla kohtunikurollis
4) kasutab enimlevitud esmaabi võtteid
5) kasutab tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
6) valdab ülevaadet õpitud spordija
7) liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
8) liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest;
9) sooritab kiirjoksu ja madalstardi tehniliselt õigesti;
10) arendab kehaliste võimet (vastapidavuse, jõu ja kiiruse);
11) teab kettaheite tehnika põhimõtteid;
12) kasutab erinevaid servitehnikaid ja vastuvõtteid;
13) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest;
14) kostab ja soritab elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel);
15) julgestab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel;
16) kasutab erinevaid jõu, venitusja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
17) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja stile. on teadlik kaitseväes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust.

TEADMISED LIIKUMISEST JA SPORDIST

Õpitulemused

Õpilane:

1) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks;
2) oskab kavandada iseseisvat treeningut;
3) valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
4) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest.

Õppesisu:

Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid. Enesekontroll iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine. 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. Tutvustamine erinevate liikumis ja spordialadega /saalihokki, sulgpal jne/.

VÕIMLEMINE

Õpitulemused

Õpilane**:**

1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
2) koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal.
3) sooritab jõuharjutusi NATO testi normi järgi.

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.NATO test: käte kõverdamine toenglamangus (2 minutit); tõus istesse selili lamangust (2 minutit); 3200 m jooks.

KERGEJÕUSTIK.

Õpitulemused

Õpilane:

1) sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
2) läbib järjest joostes 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid).
3) arendab kehaliste võimeid (vastapidavuse, jõu ja kiiruse)

Õppesisu:

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvusjooks. Kaugushüpe. 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.
3) omab ülevaadet kohtuniku tööst

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.

Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängides 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Jalgpall kui liikumisharrastus.

ORIENTEERUMINE

Õpitulemused

Õpilane

1) Teab MOBO ja ActionBound orienterimise põhimõtteid;
2) läbib erineva raskusastmega orienteerimisradasi.

Õppesisu:

Orienteerumisradade läbimine: suund, valik, MOBO ja ActionBound orienteerumine. Erineva raskusastmega orienteerimisradade ja maastike läbimine.

TANTSULINE LIIKUMINE

Õpitulemused

Õpilane

1) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja stile.

Õppesisu:

Aeroobika. KrossFit (jõutreening).

IV KURSUS

IV kursuse lõpetaja:

1) omandab ainekava kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnika, suudab hinnata oma oskuste taset ja teab, kuidas seda täiustada ning uusi oskusi omandada
2) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslasi, teeb koostööd täites nii liidri kui ka alluva rolli; kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgestab ja juhendab oma kaaslasi
3) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumisja
4) või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku ja töövõime
5) parandamiseks;
6) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
7) oskab kavandada iseseisvat treeningut;
8) valdab ülevaadet õpitud spordija
9) liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
10) liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest;
11) läbib 5 km distantsi (T) või 10 km distantsi (P);
12) kasutab erinevaid servitehnikaid ja vastuvõtteid;
13) suudab korraldada koolisiseid võistluseid;
14) mängib kohandatud võistlusmääruste sportmängu;
15) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest;
16) valib õiget liikumistempot ja viisi;
17) teab põhimõtted moboorienterimist;
18) sooritab õpitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti.

19) on teadlik kaitseväes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust.

TEADMISED LIIKUMISEST JA SPORDIST

Õpitulemused

Õpilane:

1) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks;
2) oskab kavandada iseseisvat treeningut;
3) valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
4) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest.

Õppesisu:

Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid. Enesekontroll iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine. 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. Tutvustamine erinevate liikumis ja spordialadega /saalihokki, sulgpal jne/.

VÕIMLEMINE

Õpitulemused

Õpilane**:**

1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
2) koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal.
3) sooritab jõuharjutusi NATO testi normi järgi.

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. NATO test: käte kõverdamine toenglamangus (2 minutit); tõus istesse selili lamangust (2 minutit); 3200 m jooks.

KERGEJÕUSTIK

Õpitulemused

Õpilane:

1) Sooritab õpitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti
2) Sooritab täishoolt kaugushüppe;
3) Omab ülevaadet kuulitõuge ja kettaheide tehnikast
4) Omab ülevaadet kohtuniku tegevusest

Õppesisu:

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kuulitõuge ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus. Kergejõustikualade tehnikatäiustamine ja kinnistamine. Kestvusjooks. Kaugushüpe.

SPORTMÄNGUD

Õpitulemused

Õpilane:

1) mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu.
2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest.
3) suudab korraldada koolisiseid võistluseid.

Õppesisu:

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

Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängides 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Rannajalgpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

Sulgpall. Mängureeglid. Palling ja pallinguvastuvõtt. Erinevad löögid. Taktika.

ORIENTEERUMINE

Õpitulemused

Õpilane

1) teab MOBO ja ActionBound orienteerumise põhimõtteid ;
2) läbib erineva raskusastmega orienteerimisradasi.

Õppesisu:

Orienteerumisradade läbimine: suund, valik, MOBO ja ActionBound orienteerumine. Erineva raskusastmega orienteerimisradade ja maastike läbimine.

TANTSULINE LIIKUMINE

Õpitulemused

Õpilane

1) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.

Õppesisu:

Aeroobika. KrossFit (jõutreening).

V KURSUS

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;
11) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
12) suudab uisutada.

TEADMISED LIIKUMISEST JA SPORDIST

Õpitulemused

Õpilane:

1) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala, kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku ja töövõime parandamiseks;
2) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
3) oskab kavandada iseseisvat treeningut;
4) valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
5) 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. Tutvustamine erinevate liikumis ja spordialadega.

VÕIMLEMINE

Õpitulemused

Õpilane:

1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
2) koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal
3) sooritab jõuharjutusi NATO testi normi järgi.

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. NATO test: käte kõverdamine toenglamangus (2 minutit); tõus istesse selili lamangust (2 minutit); 3200 m jooks.

KERGEJÕUSTIK

Õpitulemused

Õpilane:

1) sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti.

Õppesisu:

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kuulitõuge ja kettaheite tehnika tutvustamine.

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

SPORTMÄNGUD

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu:

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.

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.

Sulgpall. Mängureeglid. Palling ja pallinguvastuvõtt. Erinevad löögid. Taktika.

TALIALAD

Õpitulemused

1) läbib 5 km distantsi (T) või 10 km distantsi (P);
2) kasutab erinevaid suusatehnikaidsõltuvalt maastikust;
3) hooldab oma suusavarustust.
4) valdab erinevate sõiduviiside tehnikat;
5) suudab uisutada järjest 20 minutit.

Õppesisu:

Suusatamine. Suusatamise tehnika põhialused. Suusatehnika täiustamineerinevates maastikutingimusestes. Suusaholdus. Suusatamisealused spordija rahvaspordiüritused. Distantsi läbimine. Iseseisevharjumine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega. (jooksmine,ujumine,jalgarattasõit).

Uisutamine.

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