

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

Ainevaldkonna kirjeldus, läbivad teemad ja lõiming on kättesaadav: Vabariigi Valitsuse 06.01.2011. a määruse nr 2 „Gümnaasiumi riiklik õppekava” lisa 7, veebiaadressil: https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/1140/1201/1002/VV2_lisa7.pdf#

Kehalise kasvatuselise kohustuslike kursuste raames õpetatakse võimlemist, kergejõustikku, sportmänge (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kahte), tantsulist liikumist, orienteerumist ja talialasid (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist ühte).

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

Kehalise kasvatuselise ainekavas kohustuslikele kursustele kavandatud õpitulemused ja õppesisu on saavutatav 70–80% ulatuses õppeks ettenähtud tundide arvuga. 20–30% ulatuses on koolil võimalus tegeleda ainekavva mittekuuluvate spordi- ja/või liikumisalade (nt ujumine, erinevad sportmängud – käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jms) õpetamisega, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamisega ja/või nende süvendatud õppega. Koolidel on võimalus vaba ressursi arvel korraldada kehalise kasvatuselise tundides läbi viidavat õpet, lähtudes õpilaste huvidest, kooli ja/või paikkondlikest spordi- ja liikumisharrastuse traditsioonidest ning olemasolevatest sportimistingimustest. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuselise tundides teiste spordi- ja liikumisviisidega.

I kursus/10 klass (35 õppetundi)

Õppesisu

Teadmised liikumisest ja spordist: 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 iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine. Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialade puhul. Traumade vältimine. Esmaabi levinumate traumade korral. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.

Kergejõustik: Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine; Kiir- ja kestvusjooks. Kaugushüpe. Kõrgushüpe. Kuulitõuge. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtuniku tegevus kergejõustikus.

Sportmängud: 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 tehnika elementide kasutamine mängus. Mängu taktika. Rannajalgpalli tutvustamine. Kohtuniku tegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

Võimlemine: Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele; harjutused rööbaspuudel ja kangil.

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

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
- 2) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega; läbib järjest joostes 3000 meetrit.
- 3) sooritab jalgpallis kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest;
- 4) sooritab harjutuste kombinatsiooni rööbaspuudel ja NATO testi.

II kursus/10 klass (35 õppetundi)

Õppesisu

Teadmised liikumisest ja spordist: Enesekontroll iseseisval treeningul; Oma treenituse hindamine; Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel; Traumade vältimine.

Sportmängud: Korvpall - Sööt ja löige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpalli tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnika elementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtuniku tegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus

Suusatamine: Kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust; Suusahooldus. Suusatamise tehnika põhialused.

Tantsuline liikumine: 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 ladina tantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ja koordinaatsiooni arendamine kontaktantsu, jazz-tantsu jt nüüdisaegsete tantsutehnikate ja -stiilide kaudu.

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks;
- 2) kasutab õpitud tehnika elemente mängus; kasutab ründe- ja kaitsemängu taktika; on tutvunud tänavakorvpalliga;
- 3) läbib 5 km distantsti (T) või 10 km distantsti (P); kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust; oskab hooldada oma suusavarustust;
- 4) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.

III kursus/11 klass (35 õppetundi)

Õppesisu

Teadmised liikumisest ja spordist: Enesekontroll iseseisval treeningul. Oma treenituse hindamine.; Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel; Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid („Spordiseadus”, spordieetika koodeks jms)

Võimlemine: Harjutused akrobaatikas. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine.

Sportmängud: Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt ette ja taha. Blokeerimine; Õpitud tehnika elementide kasutamine mängus; Ründe- ja kaitsemängu taktika; Rannavõrkpalli tutvustamine. Võrkpall kui liikumisharrastus.

Kergejõustik: Kaugushüpe. Kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustiku alade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtuniku tegevus kergejõustikus.

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

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrolli võtteid; oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- 2) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga; julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel;
- 3) omandab võrkpalli algtehnika;
- 4) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid;
- 5) sooritab kergejõustiku aladest koosneva kontrolltestid (nt. 8-võistlus).

IV kursus/11 klass (35 õppetundi)

Õppesisu

Teadmised liikumisest ja spordist. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest (nt olümpiamängud) ja parimatest sportlastest.

Võimlemine: Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis.

Ujumine: Õpitakse erinevaid ujumise stiile: vabalt e krooli, selili, rinnuli e konna ja liblik e delfiini.

Sportmängud: Korvpall, võrkpall, saalihoki, sisejalgpall, sulgpall. Tehnika täiustamine. Õpitud tehnika elementide kasutamine mängus. Sportmängud kui liikumisharrastus.

Suusatamine: Kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust; Suusahooldus. Suusatamise tehnika põhialused. Iseseisev harjutamine ning suusatamise seos teiste rahvas pordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

Tantsuline liikumine: 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 ladina tantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud.

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine kontaktantsu, jazz-tantsu jt nüüdisaegsete tantsutehnikate ja -stiilide kaudu.

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- 2) läbib jalgu põhja toetamata 4x25 m kompleksujumise;
- 3) kasutab erinevate sportmängude õpitud tehnika elemente mängus.

V kursus/12 klass (35 õppetundi)

Õppesisu

Teadmised liikumisest ja spordist: Enesekontroll iseseisval treeningul. Oma treenituse hindamine.

Kergejõustik: Kaugushüpe. Kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustiku alade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtuniku tegevus kergejõustikus.

Orienteerumine: Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, orienteerumis-matkamine; Orienteerumine kui liikumisharrastus.

Sportmängud: Korvpall, võrkpall, saalihoki, sisejalgpall, sulgpall, pesapall. Tehnika täiustamine. Õpitud tehnika elementide kasutamine mängus. Sportmängud kui liikumisharrastus.

Võimlemine: Harjutused akrobaatikas. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine.

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- 2) läbib õpilane kaardi ja/või kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja;
- 3) oskab mängida ka teisi sportmänge.

VI kursus/12 klass

Õppesisu

Teadmised liikumisest ja spordist. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest (nt olümpiamängud) ja parimatest sportlastest.

Võimlemine: Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis.

Ujumine: Täiustatakse erinevate ujumise stiilide tehnikat: krooli tehnikat, selili tehnikat, rinnuli tehnikat ja delfiini tehnikat.

Sportmängud: Korvpall, võrkpall, saalihoki, sisejalgpall, sulgpall. Tehnika täiustamine. Õpitud tehnika elementide kasutamine mängus. Sportmängud kui liikumisharrastus.

Suusatamine: Kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust; Suusahooldus. Suusatamise tehnika põhialused. Iseseisev harjutamine ning suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

Tantsuline liikumine: 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 ladina tantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud.

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine kontaktantsu, jazz-tantsu jt nüüdisaegsete tantsutehnikate ja -stiilide kaudu.

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

1) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtuniku tegevusest.

2) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestus harjutusi erinevatele lihasrühmadele.

3) läbib järjest joostes 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid).

4) mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu.

- 5) läbib 5 km distantsi (tüdrukud) või 10 km distantsi (poisid).
- 6) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.

Ainevaldkonna „Kehaline kasvatus“ valikkursused

Valikkursus „Kehalised võimed ja liikumisoskused“

Õppe-ja kasvatuseesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning liikumisoskuste osa selle saavutamises;
- 2) täiustab oma olemasolevaid liikumisoskusi, omandab uusi teadmisi ja oskusi tervist ning töövõimet parandava liikumise ohutuks harrastamiseks;
- 3) analüüsib oma kehalise võimekuse taset ja kasutab liikumist/sportimist teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks;
- 4) arendab koostööoskusi kaaslastega.

Kursuse lühikirjeldus

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

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) omab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ja tunneb nende arendamise võimalusi;
- 2) analüüsib oma kehalise töövõime ja mootorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;
- 3) parandab kehalise kasvatus tundides omandatud motoorseid oskusi, õpib süvendatult sooritama ühte uut kehalist tegevust/liikumisviisi;
- 4) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeni nõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;
- 5) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;
- 6) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 7) osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatus tunde.

Õppesisu

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

Kehaliste võimete arendamine. Erinevate kehaliste võimete (aeroobne vastupidavus, lihas-jõud, painduvus, kiirus, osavus/koordinatsioon) arendamise võimalused (jõusaali treening, aeroobika, *stretching* jms) ja harjutamise metoodika.

Motoorsete oskuste arendamine. Kehalise kasvatuselike kursuste raames õpitud spordialade/liikumisviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kahte erinevat spordiala.

Liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel. Enesekontrollitesti (vastupidavuse, jõu- ja painduvuse testid) ja enesekontrolli-vahendite (pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi.

Osalemine spordiüritustel

Õppetegevus

1. Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine liigutusoskuste õppimiseks ja kehaliste võimete arendamiseks.
2. Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamise, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analüüs.
3. Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine, tantsukavade loomine.
4. Osalemine spordiüritustel.
5. Tervise- ja spordi teemaliste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine.
6. Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest antakse praktilise harjutamise käigus.

Valikkursus „Liikumine välistingimustes“

Õppe- ja kasvatusesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab väljas liikumise tähtsust ja selle soodsat mõju tervisele;
- 2) omandab uusi teadmisi ja oskusi väljas liikumise ohutuks harrastamiseks;
- 3) rakendab väljas liikumist oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks, organismi karastamiseks;
- 4) kinnistab koostööoskusi kaaslastega ja arusaamu keskkonda säästvast liikumisest/sportimisest.

Kursuse lühikirjeldus

Kursus toetab õpilast elukestvaks liikumisharrastuseks vajalike teadmiste ja oskuste omandamisel, tervise tugevdamisel ja organismi karastamisel. Väljas, sh looduses liikumine pakub õpilasele võimaluse kehaliste võimete arendamiseks, rekreatsiooniks ja keskkonnateadliku käitumise kujunemiseks.

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) analüüsib väljas liikumise organismi karastavat/tervist tugevdavat, töövõimet tõstvat ja taastavat mõju; seab eesmärgid, pakub vahendeid ja võimalusi väljas liikumise rakendamiseks enda tervise kindlustamiseks ja kehalise aktiivsuse tõstmiseks;
- 2) parandab kehalise kasvatuselike kursuste raames omandatud (väljas liikumiseks kasutatavaid) motoorseid oskusi, õpib sooritama ühte uut väljas liikumise viisi;
- 3) kinnistab väljas liikumise ohutus- ja hügieeni nõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda väljas esineda võivate õnnetusjuhtumite (traumad, külmumine jms) puhul;
- 4) spordialade õppimisel / kehalise treeningu ajal teeb koostööd kaaslastega, selle käigus abistab, julgustab ja juhendab neid;
- 5) osaleb aktiivselt tundides; leiab endale sobiva väljas liikumise viisi ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuselike tunde;
- 6) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;

7) hindab keskkonda, suhtub sellesse säästvalt; tunneb looduses liikumist reguleerivaid seadusi.

Õppesisu

Teadmised väljas liikumise harrastamiseks. Väljas liikumise mõju organismile; soovitud liikumisviisi valikuks (sh varustuse valik) ja harrastamiseks. Keskkonda säästev liikumine: looduses liikumist reglementeerivad õigusaktid. Isikliku tervistava liikumisharrastuse kavandamine - lihtsamate treeningplaanide koostamine (eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside planeerimine).

Väljas liikumiseks kasutatavad liikumisviisid/spordialad, nende tehnika ja harjutamise metoodika. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kahte erinevat ala: liikumisviisid - kõnd, kepikõnd, jooks; orienteerumine (sh suusa- ja rattaorienteerumine); rulluisutamine; suusatamine; uisutamine; treening terviserajal; mõni uus liikumisviis jms.

Väljas liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded. Enesekontrollitesti (UKK 2 km käimise test, Cooperi test, kasutades erinevaid liikumisviise jms); enesekontrolli vahendite (sammuloendur, pulsitester jms) kasutamine. Esmaabi.

Osalemine spordiüritustel

Õppetegevus

1. Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.
2. Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamise, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analüüs.
3. Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine.
4. Osalemine spordiüritustel.
5. Tervise- ja spordi teemaliste materjalide lugemine ja analüüs, treenimiseks/võistlemiseks vajaliku info kogumine.
6. Teoreetilised teadmised liikumisest/sportimisest antakse praktilise harjutamise käigus.