

Kehalise kasvatuse ainekava 10. klass

2 tundi nädalas.

Õpitulemused

10. klassi õpilane

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

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.

Läbivat teemat „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**“ käsitlemist toetatakse kehalises kasvatuses kohustuslike ja valikkursuste raames. Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab ümbritsevat 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. 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.

Läbiva teema „**Teabekeskkond**“ 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 „**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 tunnivälises tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäeva elus toetab kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

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 kaasaegseid lahendusi

Lõiming teiste ainevaldkondadega

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja tervisealase teksti mõistmine, spordialadele omaste oskussõnade kasutamine ja vastav eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine, tõlkimine ja kasutamine, mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine. Keskkonna väärtustamine; bioloogia - tervislik toitumine, immuunsüsteem, levinumad häired, termoregulatsioon, haigestumine, lihastes toimuv aeroobne ja anaeroobne hingamine; geograafia - toidu ja vee probleemid, atmosfäär, ilma prognoosimine, kliimamuutused; keemia - organismile olulised ained, seosed liikumisega; füüsika - jõud, kiirus, soojusnähtused, töö ja energia.

Kunstained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus; rütmi, muusika ja liikumise seostamine; ilu märkamine, hoidmine ja loomine enda ümber, liikumises ning looduses.

Sotsiaalsained: teadmised ja seosed erinevate spordialade ja liikumisviiside kujunemisest, ajaloost; olulisemad dokumendid; olümpiamängud. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimeseõpetuse, ajaloo ja ühiskonnaõpetuse.

Matemaatika: sümbolid, meetodid, aeg, korduste arv, ruum, tulemuste võrdlemine, info esitluse viisid, analüüs jne.

Õppesisu

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

1. Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile.
2. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.
3. Enesekontroll iseseisval treeningul. Oma treenituse hindamine.
4. Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. Traumade vältimine. Esmaabi enimlevinud traumade korral.
5. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest

Võimlemine

Põhivõimlemine: üldarendavad võimlemisharjutused vahendita ja vahenditega.

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.

Põhikoolis õpitud aeroobika põhisammude kordamine.

Võimlemiskavade koostamine.

Akrobaatika: kätelseis.

Harjutused akrobaatikas, poomil (T), rööbaspuudel ja kangil (P). Toenghüpe.

Iluvõimlemine (T): harjutuskombinatsioon muusika saatel.

10.klassi õpilane:

1) sooritab põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud elementidest harjutuskombinatsioone iluvõimlemises vahendiga või ilma (muusika saatel), akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T), kangil (P) ja toenghüppe;

2) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel;

3) tegutseb (abi)kohtunikuna hindamisel tunnis või kooli võimlemisvõistlustel

Kergejõustik

Kiirjooksu, kaugushüppe ja kuulitõuke eelsoojendus. Ringteatejooks. Kestvusjooks.

Kaugushüpe.

Kuulitõuge hooga.

Kõrgushüpe.

Kohtuniku tegevuse tutvustamine

10. klassi õpilane:

1) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;

2) läbib järjest joostes 3000 meetrit;

3) tegutseb (abi)kohtunikuna tunnis või võistlustel

Sportmängud

Korvpall: Põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Sööt ja lõige rünnakul. Mees-mehe kaitse. Mäng.

Võrkpall: Põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Suunatud palling.

Kohtuniku tegevuse tutvustamine. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Pallingu vastuvõtt. Mäng.

Jalgpall: Põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Mäng 4:4 ja 5:5.

Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus: oma tugevate külgede arendamine.

10.klassi õpilane:

1) sooritab kooli poolt koostatud kontrollharjutused tundides õpitud sportmängude tehnika elementidest;

2) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;

3) tegutseb (abi)kohtunikuna tunnis ja/või võistlustel

Talialad

Suusatamine. Põhikoolis õpitud suusatehnika täiustamine erinevates maastiku tingimustes.

Ettevalmistus suusavõistlusteks ja osalemine seal.

10. klassi õpilane:

1) läbib suuskadel 5 km distantisi (T) või 10 km distantisi (P);

2) kasutab maastikust sõltuvalt erinevaid sõiduviise;

3) oskab hooldada oma suusavarustust.

Tantsuline liikumine

Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine kehasõbralike harjutuste kaudu (jooga, pilates, tai chi vm). Eesti pärimustantsude mitmekülgsus ja rahvatantsude liigitus.

Standard- ja ladina tantsud: fokstroti põhisamm, ruutumba lahku liikumine ja soolopööre.

Eesti ja teiste rahvaste seltskonnatantsud: perekonnavalsid jm.

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.

10.klassi õpilane:

1) tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantse, standard- ja ladina tantse ning teiste rahvaste seltskonnatantse;

2) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja –stiile;

3) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.