

1. Ainevaldkond “Kehaline kasvatus”

1.1. Kehakultuuripädevus

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku 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 sise- ja välitingimustes;
- 3) liigub/spordib reeglistikku, ohutus- ja hügieeninõudeid järgides, teab, kuidas käituda sportimisel esineda võivates olukordades;
- 4) suudab objektiivselt hinnata oma kehaliste võimete taset ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid nende arendamiseks,
- 5) liigub/spordib oma kaaslas austades ja keskkonda säilitades;
- 6) on koostöövalmis, suudab juhendada oma kaaslas 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.

1.2. Ainevaldkonna õppeaine

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse viie kohustusliku ja kahe valikkursuse raames.

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava, kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused võimaldavad õpilasel regulaarset liikumist/sportimist oma tervise tugevdamiseks teadlikult kasutada. Koolis kujunenud arusaam kehakultuurist ühiskonna kultuuri osana soodustab õpilastes spordi- ja kultuurisündmuste jälgimise ja neis osalemise huvi tekkimist. Kehalise kasvatus õppekorraldus toetab õpilase kehalist/liigutuslikku, kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut.

1.4. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonnas

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, tahteomadused, 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 õpilasel matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatika-pädevuse kujunemist.

Ettevõtlikupädevuse arengut soodustab oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi; püstitada eesmärgid, genereerida ideid ning sobivaid vahendeid ning meetodeid kasutades leida teostusviise. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ja realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks. Sportlikus tegevuses aset leidev koostöö õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema.

1.5. Lõiming

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

Õpilaste võõrkeelte pädevuse 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 kasvatus 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 käsitlus, 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.

1.6. Läbivad teemad

Läbivat teemat „Elukestev õppe 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 sügava huvi ilmnemisel spordi ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilast tema tulevase kutsevaliku tegemisel, tema karjääri kujundamisel.

Läbiva teema „Keskkond 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 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.

Läbiva 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 info kanaleid, 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 tunnivälise 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 igapäevaelus toetab kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

1.7. Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) jälgitakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevuseks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja –vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.

Gümnaasiumi õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutumine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste 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.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

1.8. Hindamise alused

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 hindamis aspekte (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 soovitatav rakendada õpilasepoolset enesehindamist.

Õpilase teadmiste hinnangu andmisel arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses 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 õigekirja vead, mida hindamisel ei arvestata.

Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatõõtamine, nõuete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatus tundides, regulaarset trennimist (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 individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

1.9. Füüsiline õpikeskkond

Ainekavakohase õppetegevuste läbiviimiseks:

- 1) Korraldab kool noormeeste ja neidude kehalise kasvatus tunnid eraldi;
- 2) Korraldab kool õppe spordialadest (võimla, staadion, ruum aeroobika- ja tantsulise liikumise tundide läbiviimiseks), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks;

- 3) Suusaraja, uisuväljaku, terviseraja ja ujula kasutamise võimalus;
- 4) Rõivistud ja pesemisruumid;
- 5) Valikkursuse läbiviimiseks vajalik inventar ja vahendid sõltuvalt kooli poolt tehtud alade valikust.

2. Kehaline kasvatus

2.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Gümnaasiumi kehalise kasvatusena 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, kaaslas austav, neid abistav ja nendega arvestav;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

2.2. Õppeaine kirjeldus

Gümnaasiumi kehalises kasvatuses toimub põhikoolis omandatud teadmiste ja oskuste süvendamine ja täiendamine. Õppesisu konkretiseerimisel, õppemeetodite ja –vormide valikul lähtutakse vajadusest suunata õpilast tema elukestva liikumisharrastuse suunamisel.

Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmiste, oskuste ja kogemustega soodustatakse õpilasele sobiva liikumisharrastuse leidmist ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise vormisoleku taset ja oskusi seda arendada.

Kehalise kasvatuses kohustuslike kursuste raames õpetatakse võimlemist, kergejõustikku, sportmänge (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kahte), tantsulist liikumist, orienteerumist ja talialasid (suusatamine, uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist ühte). Teadmisi liikumisest/spordist ja nendega tegelemisest, sh spordiajaloo, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus ja õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalise kasvatuses ainekavas kohustuslikele kursustele kavandatud õpitulemused ja õppesisu on saavutatav 70-80% ulatuses õppeks ettenähtud tundide arvuga.

20-30% ulatuses on koolil võimalus tegeleda ainekavva mittekooliliste spordi-ja/või liikumisalade (nt ujumine, erinevad sportmängud – käsipall, saalihoki, pesapall, erinevad tantsustiilid jms) õpetamisega, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamisega ja/või nende süvendatud õppega. Koolidel on võimalus vaba ressursi arvel korraldada kehalise kasvatuses tundides läbiviidavat õpet lähtudes õpilaste huvidest, kooli ja/või paikkondlikest spordi- ja liikumisharrastuse traditsioonidest ning olemasolevatest sportimistingimustest.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuse tundides teiste spordi- ja liikumisviisidega.

Kehalise kasvatuse valikkursused pakuvad võimalust süvendada õpilaste teadmisi ja oskusi ning arendada nende kehalisi võimeid.

Kehaline aktiivsus on efektiivseim viis ennetada tervisehäireid, arendada/säilitada üldist töövõimet, kehalist vormiolekut ja vaimset tasakaalu. Eelnevat arvestades on soovitatav, et koolid looksid omal initsiatiivil liikumise/sportimisega seotud valikkursusi ja pakuksid õpilastele võimalusi tegelemaks spordi- ja liikumisharrastusega tunniväliselt.

Kehalise kasvatuse valikkursuste sisu konkretiseerimisel lähtuvad koolid ainekavas esitatud nõuetest, arvestades ka õpilaste huve, kooli ja/või paikkondlikke liikumisharrastuse traditsioone ja kooli sportimistingimusi.

2.3. 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 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 rahvuslikkuja rahvusvahelist liikumiskultuuri: omab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest eestis ja maailmas.

2.4. I-II kursus (10.klass)

2.4.1 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 ja parimatest sportlastest.
- 6) sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordi eetika kodeks jms). Erinevate spordialade võistlusmäärused;

7) kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.

Võimlemine.

Põhivõimlemine: üldarendavad võimlemisharjutused vahendita ja vahenditega. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Põhikoolis õpitud aeroobika põhisammude kordamine. Võimlemiskavade koostamine.

Akrobaatika: kätelseis.

Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja võimlemiskangil (poisid). Toenghüpe.

Iluvõimlemine (tüdrukud): harjutuskombinatsioon muusika saatel.

Kergejõustik.

Kiirjooksu, kaugushüppe ja kuulitõuke eelsoojendus. Ringteate- ja kestvusjooks, kaugushüpe ja kuulitõuge hooga. Kohtunikutegevuse tutvustamine.

Sportmängud.

- 1) Korvpall: põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu; sööt ja lõige rünnakul; mees-mehe kaitse; mäng.
- 2) Võrkpall: põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu; suunatud palling; kohtunikutegevuse tutvustamine; ülalt sööt hüppelt ette ja taha; pallingu vastuvõtt; mäng.
- 3) Jalgpall: põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu; mäng 4:4 ja 5:5; positsioonidele omase tehnika täiustamine. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus: oma tugevamate külgede arendamine.

Uisutamine.

Põhikoolis õpitud uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine.

Tantsuline liikumine.

Standard- ja ladinatantsud: fokstroti põhisamm, rumba lahku liikumine ja soolopööre.

Eesti ja teiste rahvaste seltskonnatantsud. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Tantsuline võimlemine.

2.4.2 Õpitulemused

- 1) 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 ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi; tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning omab ülevaadet kohtunikutegevusest.
- 2) Suudab iseseisvalt treenida erinevaid lihasgruppe, sooritada kätekõverdusi, sooritada kõhulihaste testi.
- 3) Sooritab kiirjooksu ja kuulitõuget reeglipäraselt.
- 4) Sooritab erinevate pallimängude kontrollharjutuse ja mängib reeglitekohaselt.
- 5) Suudab pidevalt uisutada 30 minutit.

6) Eristab muusika järgi tantsu, oskab samme.

2.5 III-IV kursus (11. klass)

2.5.1 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 ja parimatest sportlastest Eestis kui ka maailmas;
- 6) sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordi eetika koodeks jms); erinevate spordialade võistlusmäärused; kohtunikutegevus erinevatel spordialadel; lihtsa võistlusprotokolli täitmine.

Võimlemine.

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Aeroobika erinevate stiilide tutvustus (video). Võimlemiskavade koostamine ja esitamine.

Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja võimlemiskangil (poisid). Toenghüpe.

Treening jõumasinatel.

Kergejõustik.

Kiirjooksu ja kõrgushüppe eelsoojenduse läbiviimine kasõpilastele. Kiirjooksu ja kõrgushüppe tehnika täiustamine. Kestvusjooks. Kettaheite tehnika tutvustamine.

Kohtunikutegevus.

Sportmängud.

- 1) Korvpall: korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide kaudu; meesmehe kaitse; katted; kohtunikutegevuse tutvustamine.
- 2) Võrkpall: tehnika täiustamine mänguliste situatsioonide kaudu; blokeerimine, pettelöögid; mäng; lihtsa võistlusprotokolli täitmine.
- 3) Jalgpall: tehnika täiustamine mängus 4:4, 5:5, 7:7, 8:8; positsioonidele omase tehnika täiustamine; individuaalsete tugevate külgede täiustamine; mängu taktika.

Tantsuline liikumine.

Tempode ja rütmide eristamine: polka, aeglane valss, viini valss, samba, fokstrott, rumba. Tantsude mõisted, võtted ja –sammud. Kontaktants, nüüdistants.

Eneseväljendusoskuse arendamine erinevate tantsustiilide kaudu.

Orienteerumine 4 tundi.

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine kaardi ja kompassiga.

Suund- ja valikorienteerumine.

Uisutamine.

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

2.5.2 Õpitulemused

- 1) 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 ning omab ülevaadet kohtunikutegevusest.
- 2) Suudab iseseisvalt treenida erinevaid lihasrühmi. Suudab sõita sõudeergomeetril (T-1000 m, P-3000 m).
- 3) Oskab sooritada võistluseelset soojendust. Suudab olla kohtunik kaugushüppes.
- 4) Sooritab erinevate pallimängude kontrollharjutused ja mängib reeglitekohaselt.
- 5) Teab tantsulise liikumise mõisteid, võtteid, samme.
- 6) Orienteerub kaardi abil.
- 7) Läbib uisutades 2 km distantsi; valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

2.6 V kursus (12. klass)

2.6.1 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 ja parimatest sportlastest;
- 6) sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordi eetike kodeks jms); erinevate spordialade võistlusmäärused; kohtunikutegevus erinevatel spordialadel; lihtsa võistlusprotokolli täitmine.

Võimlemine.

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Aeroobika uute stiilide tutvustamine (video, kirjandus vms). Harjutused akrobaatikas ja võimlemiskangil (poisid). Harjutuste seostatud esitamine, harjutuskombinatsioonid. Treening jõumasinatel.

Kergejõustik.

Õpitud kergejõustikualade tehnika kinnistamine. Kestvusjooks. Õpitud spordialade võistluseelse soojenduse läbiviimine kaasõpilastele. Odaviske tehnika tutvustamine. Kohtunikutegevus.

Sportmängud.

- 1) Korvpall: õpitud tehnikaelementide täiustamine mängus; mees-mehe ja maa-ala kaitse; tänavakorvpalli tutvustus; kohtunikutegevus.
- 2) Võrkpall: õpitud tehnikaelementide täiustamine mängus; ründe ja kaitsemängu taktika; rannavõrkpalli tutvustus; kohtunikutegevus.
- 3) Jalgpall: mängutehnika ja taktika täiustamine; rannajalgpalli tutvustus; kohtunikutegevus.

Tantsuline liikumine.

Repertuaar õpilaste ja õpetaja valikul. Tantsude ja etenduste vaatamine ja arutele. Tantsukunsti kõlbelised väärtused. Noorte ja üldtantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis.

2.6.2 Õpitulemused

- 1) Selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis; oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumise- ja/või spordiala; kasutades ohutult seda 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 ning omab ülevaadet kohtunikutegevusest.
- 2) Oskab iseseisvalt trennida ja koormust doseerida vastavalt oma treenituse tasemele. Suudab sooritada kätekõverdusi ja kõhulihaste testi. Teab võimlemise sõnavara.
- 3) Sooritab kiirjooksu stardikäsklustega; läbib järjest joostes 3000 meetrit; tegutseb (abi)kohtunikuna tunnis või võistlustel.
- 4) Sooritab kooli poolt koostatud kontrollharjutused tundides õpitud sportmängude tehnika elementidest; mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu; tegutseb (abi)kohtunikuna tunnis ja/või võistlustel.
- 5) Teab tantsude nimetusi, koostab tantsukava.