

# Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

## Üldalused

### 1. Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatusõpetamise eesmärk gümnaasiumis on kujundada õpilastes kehakultuuripädevus, st väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; hinnata objektiivselt kehalise vormisoleku taset ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks; harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; väärtustada koostööd sportides/liikudes ning teadmisi Eesti ja maailma spordisündmustest.

Kehalise kasvatusõpetamise 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 kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- 6) on koostöövalmis, suudab juhendada oma kaaslaste 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.

### 2. Õppeaine 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 kaitseväge füüsilise ettevalmistuse katse läbimiseks (eeskätt noormehed nende individuaalset arengut toetades, neid nende soovi korral). Spordialadega tutvumise maht kursustel ja tundide arv mingi spordiala käsitlemiseks määratakse kindlaks kooli õppekavaga.

### 3. Ainevaldkonna kirjeldus

Kehaline kasvatus toetab gümnaasiumi õpilast oma tervist väärtustava, kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatusõpetamise 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 kasvatus 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 spordiajaloo, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms, edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus ja õpilasi iseseisvale (sh tunnivälisele) õppele suunates.

Kehalise kasvatus ainekavas kohustuslike kursuste kavandatud õpitulemused ja õppesisu on saavutatavad 70-80% ulatuses õppeks ettenähtud tundide arvuga. Tantsuline liikumine võib olla kehalise kasvatus 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 kasvatus 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 kasvatus 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 välitingimustes“ võimaldab õpilastel oma tervist karastamise teel tugevdada. Koolid võivad koostada omal initsiatiivil liikumise/sportimise valikkursusi, et õpilased saaksid sporti ja liikumist harrastada ka tunniväliselt.

#### **4. Üldpädevuste kujundamise 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.

**Kultuuri- ja väärtuspädevus.** Kehalise kasvatus 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 võistlusmäärsi 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 kohanemisevõime, koostööoskus, empaatia, tahtemadused, 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 eesmärgid 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.

## 5. Lõiming teiste ainevaldkondadega

**Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.** Kujundatakse sporti ja kehakultuuri käsitlevate eriotstarbeliste ning eriliigiliste tekstide ja terminoloogia mõistmist, suulise ja kirjaliku teksti loomist ning eneseväljendusoskust. Õpilaste võõrkeelepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades ning liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille tähendust on vaja selgitada.

**Matemaatika.** Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsides, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades.

Matemaatikapädevust toetab sporditehniliste oskuste analüüs; kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldab õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetab matemaatikapädevuse kujunemist.

**Loodusained.** Kehalises kasvatuses väärtustatakse keskkonda. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ning oskused.

**Sotsiaalained.** Sotsiaalvaldkondlik pädevus on tihedalt seotud inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetuse ja riigikaitseõpetusega. Kehaline kasvatus kujundab õpilases tervislikku eluviisi vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kaudu. Koolis omandatud teadmised ja oskused võimaldavad õpilasel kavandada ning korraldada enda liikumisharrastust.

**Kunstiained.** Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ning esitlemine, liikumis- ja spordiüritustel käimine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

## 6. 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 omandamist ning 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 plaanimine.** 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 hovid 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 tunnivalise 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 arengulooga 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.

**Teabekeskond.** 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.

**Tehnoloogia ja innovatsioon.** Tehnoloogiliste rakenduste kasutamine seostub kehaliste võimete näitajaid käsitlevate materjalide kogumise, analüüsimise, võrdlemise ja järelduste tegemisega, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ning vahendeid.

**Väärtused ja kõlblus.** Kehalises kasvatuses ning tunnivälises tegevuses järgitakse ausa mängu põhimõtteid. Sporditegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kõlbelise isiksuse kujunemist.

## 7. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine

Õpet kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) jälgitakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ja jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ning tunni- ja kooliväliseks tegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ja koos teistega, et toetada õpilaste kujunemist aktiivseiks ning iseseisvaks õppijaiks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogial 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 jm.

Õppe lahutamatuks osaks kehalises kasvatuses on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 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 tervise teemaliste 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;
- 6) treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine;
- 7) liikumisest/sportimisest teoreetiliste teadmiste omandamine praktilise harjutamise käigus.

Õppetegevuse kavandamisel on õpetajal professionaalne õigus koostöös õpilastega teha valikuid õppesisu käsitlemises arvestusega, et taotletavad õpitulemused oleksid saavutatud ning üld- ja valdkondlikud pädevused kujundatud, ja lähtuvalt õpilaste eelnevatest teadmistest-oskustest ning üldfüüsilisest ettevalmistusest.

# **Õppeaine: „Kehaline kasvatus“**

## **1. Üldalused**

### **1.1. Õppe-eesmärgid**

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 ning on omandanud valmisoleku õppida uusi spordi- ja liikumisalaseid;
- 4) järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeninguga parandada;
- 6) on vastutustundlik ja koostööaldis, austab kaaslasi ning abistab ja arvestab neid;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

### **1.2. Õppeaine kirjeldus**

Gümnaasiumi kehalises kasvatuses süvendatakse ning täiendatakse põhikoolis omandatud teadmisi ja oskusi. Õppesisu konkretiseerimisel, õppemeetodite ja -vormide valikul lähtutakse vajadusest juhtida õpilast tema elukestva liikumisharrastuse kujunemisel. 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-, ja jalgpalli), orienteerumist ja suusatamist. Teadmisi liikumisest/spordist ja nendega tegelemisest, sh spordiajaloo, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms, edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus ning õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Tants võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordi- ja liikumisviisidega.

Kehalise kasvatuses valikkursus pakub võimalust süvendada õpilaste teadmisi ja oskusi ning arendada nende kehalisi võimeid lähtuvalt kooli traditsioonidest.

Kehalise kasvatuses valikkursuse sisu lähtub kooli ainekavas esitatud nõuetest, arvestades õpilaste huve, kooli ja/või liikumisharrastuse paikkondlikke traditsioone ning kooli sportimistingimusi.

### **1.3. Õppetegevus**

Gümnaasiumi õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 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 tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või liikumisürituste jälgimine meediakanalite vahendusel.

#### **1.4. Hindamine**

ehalise kasvatus hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta. Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ning kehalist võimekust. Hindamise objekte (millised tegevused, oskused, teadmised) ja hindamisaspekte (mida millegi puhul vaadeldakse/mõõdetakse/võrreldakse) selgitab õpetaja õpilastele õppe algul.

Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.

Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes on soovitatav rakendada õpilase enesehindamist.

Õpilase teadmistele hinnangut andes arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis- / sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatus õpimapi koostamist ja esitamist, treeningupäeviku pidamist ja analüüsi jms.

Kehalist ja sportimisaktiivsust hinnates arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatootamine, nõuete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatus tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamine, kehalise kasvatus õpetaja antud ülesannete täitmine jms). Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata teadmiste omandamist õpitavate spordialade kohta. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse konkreetse õpilase tervislikust seisundist, nt 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.

#### **1.5. Õpitulemused**

Gümnaasiumi õpitulemused kajastavad õpilase rahuldavat saavutust.

Gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning teeb regulaarselt kehalisi harjutusi; 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 liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid; teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;

- 4) suhtub hoolivalt ümbritsevasse keskkonda, harjutuspaikadesse ja inventari;
- 5) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslast, täidab koostööd tehes nii liidri kui ka alluva rolli; aitab oma kaaslastel kehalisi harjutusi sooritada ning julgustab ja juhendab neid;
- 6) analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ja tegutseb kehalise vormisoleku nimel;
- 7) tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri: on omandanud teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.

## **2. Kohustuslikud kursused 1–5 ja 1 kooli poolt kinnitatud valikkursus kõigile õpilastele**

### **Kehalise kasvatuse õpisisu ja erinevate alade õpitulemused**

Teadmised liikumisest ja spordist

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ning 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 tulemuslikult kasutada enesekontrollivõtteid;
- 4) oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- 5) valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- 6) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning on omandanud ülevaate kohtunikutegevusest.

#### **Õppesisu**

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhimõtted, vahendid, meetodid ja vormid.

Enesekontroll iseseisval treeningul. Oma treenituse hindamine.

Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. Traumade vältimine. Esmaabi levinumate traumade korral.

Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.

Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordi eetika koodeks jms). Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.

#### **Võimlemine**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:



- 1) sooritab põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud elementidest harjutuskombinatsioone iluvõimlemises vahendiga või ilma (muusika saatel), akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T) ja kangil (P) ning toenghüppe;
- 2) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.

### **Õppesisu**

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.

Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine.

Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis ning koolivõistlustel.

### **Kergejõustik**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;
- 2) läbib järjest joostes 3000 meetrit.

### **Õppesisu**

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

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

### **Sportmängud**

#### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;
- 2) sooritab sportmängudes kooli poolt koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.

### **Õppesisu**

Korvpall. Sööt ja lõige rünnakul. Katted. Meesmehe- ja maa-alakaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.

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 tehnikaelementide kasutamine mängus. Mängu taktika. Rannajalgpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

### **Orienteerumine**

#### **Õpitulemused**

Õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.

## **Õppesisu**

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund- ja valikorienteerumine Sportident kontrollkaart. Orienteerumine liikumisharrastusena.

## **Suusatamine**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) läbib 7 km distantsi (T) või 12 km distantsi (P);
- 2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 3) oskab hooldada oma suusavarustust.

### **Õppesisu**

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ning suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

### **Tants (integreeritult teiste spordialadega)**

Omandatavad tantsude mõisted, tantsuvõtted ja -sammud õpetaja valikul.

## **3. Füüsiline õpikeskkond**

1. Kool korraldab õppe spordibaasides (võimlas, staadionil, jõusaalis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
2. On võimalus kasutada suusarada, terviserada ja ujulat.
3. Koolil on rõivistud ja pesemisruumid.