

Gümnaasiumi ainekava

1. Kehaline kasvatus

1.1. Üldalused

1.1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid- üld- ja valdkonnapädevustest lähtuvad taotlused õpilaste teadmiste ja oskustele, väärtushinnangutele, ja käitumisele gümnaasiumi lõpuks;

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

Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes

Üldpädevused							Õppesisu
Väärtuspädevus	Sotsiaalne pädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatika-pädevus	Ettevõtlikkuspädevus	
							10. KLASS
X	X	X		X	X		I KURSUS KERGEJÕUSTIK. Kiirjooksu, kaugushüppe ja kuulitõuke eelsoojendus. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kuulitõuge hooga. Kaugushüpe. Kohtunikutegevuse tutvustamine.
X	X	X		X			SPORTMÄNGUD Korvpall: Põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Sööt ja löige rünnakul. Mees-mehe kaitse. Mäng. Võrkpall: Põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Ühalt 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.
		X					II KURSUS Suusatamine. Põhikoolis õpitud suusatamise tehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Ettevalmistus

							<p>suusavõistlusteks ja osalemine seal. Kehatunnetuse ja koordinaatsiooni arendamine kehasõbralike harjutuste kaudu (jooga, pilates, tai chi vm).</p> <p>Eesti pärimustantsude mitmekülgsus ja rahvatantsude liigitus.</p> <p>Standard- ja ladinatantsud.. Eesti ja teiste rahvaste seltskonnatantsud: perekonnavals jm.Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p> <p>Orienteerumine.Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumismatkamine.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

Üldpädevused							Õppesisu
Väärtuspädevus	Sotsiaalne pädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatikapädevus	Ettevõtlikkuspädevus	
X	X	X		X	X		11. KLASS
X	X	X		X			<p>III KURSUS KERGEJÕUSTIK. Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestva jook. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.</p>
X	X	X		X			<p>SPORTMÄNGUD Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus. Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Blokeerimine. Pettelõgid.</p>

							<p>Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.</p> <p>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.</p>
		X					<p>IV KURSUS</p> <p>Suusatamine. Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).</p> <p>Tantsuline liikumine. Eesti pärimustantsude mitmekülgsus ja rahvatantsude liigitus. Standard- ja ladinatantsud: Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p> <p>Orienteerumine. Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumismatkamine.</p>

Üldpädevused							Õppesisu
Väärtuspädevus	Sotsiaalne pädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatikapädevus	Ettevõtlikkuspädevus	
X	X	X		X	X		12. KLASS
X	X	X		X			<p>V KURSUS</p> <p>KERGEJÕUSTIK. Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvusjooks. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.</p> <p>Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.</p>
X	X	X		X			<p>SPORTMÄNGUD Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.</p> <p>Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Blokeerimine. Pettelõgid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud</p>

							<p>tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.</p> <p>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.</p>

Valdkonnapädevused							Õppesisu
Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele.	Valdab põhiteadmisi ja –oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välisingimustest.	Järgib ohutus- ja hügieenimõudeid, teab kuidas käituda ohuolukordades.	Tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub oma kaaslasi austades ja keskkonda säilitades.	Oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset.	Tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu.	Tunneb liikumisest rõõmu ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama.	10. KLASS
X	X	X	X	X		X	I KURSUS KERGEJÕUSTIK. Kiirjooksu, kaugushüppe ja kuulitõuke eelsoojendus. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kuulitõuge hooga. Kaugushüpe. Kohtunikutegevuse tutvustamine.
X	X	X	X	X		X	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. Kohtunikutegevuse 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.
X	X	X	X	X		X	II KURSUS Suusatamine. Põhikoolis õpitud suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Ettevalmistus suusavõistlusteks ja osalemine seal. TANTSULINE LIIKUMINE

							Eesti pärimustantsude mitmekülgsus ja rahvatantsude liigitus. Standard- ja ladinatantsud.. Eesti ja teiste rahvaste seltskonnatantsud: perekonnavalss jm.Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Orienteerumine. Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorieerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine.
Valdkonnapädevused							Õppesisu
Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele.	Valdab põhiteadmisi ja –oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise –ja välitingimustest.	Järgib ohutus –ja hütgieeninõudeid, teab kuidas käituda ohuolukordades.	Tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub oma kaaslasti austades ja keskkonda säilitades.	Oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset.	Tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu.	Tunneb liikumisest rõõmu ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama.	11. KLASS
X	X	X	X	X		X	III KURSUS KERGEJÕUSTIK. Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestva jook. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheitte tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.
X	X	X	X	X		X	SPORTMÄNGUD Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus. Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Blokeerimine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall 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.
X	X	X	X	X		X	<p>IV KURSUS</p> <p>Suusatamine. Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).</p> <p>Tantsuline liikumine. Eesti pärimustantsude mitmekülgsus ja rahvatantsude liigitus. Standard- ja ladinatantsud: Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p> <p>Orienteerumine. Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorieerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine.</p>
Valdkonnapädevused							Õppesisu
Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele.	Valdab põhiteadmisi ja –oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise – ja välitingimustest.	Järgib ohutus – ja hügieeninõudeid, teab kuidas käituda ohuolukordades.	Tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub oma kaaslasi austades ja keskkonda säilitades.	Oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset.	Tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu.	Tunneb liikumisest rõõmu ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama.	12. KLASS
X	X	X	X	X		X	<p>V KURSUS</p> <p>KERGEJÕUSTIK. Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvusjooks. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine.</p> <p>Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.</p>
X	X	X	X	X		X	<p>SPORTMÄNGUD Korvpall. Sõöt ja löige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.</p>

							Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ültalt sööt hüppelt ette ja taha. Blokeerimine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall 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.
X	X	X	X	X		X	

1.1.2. 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 kujunemisel. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmiste, oskuste ja kogemustega soodustatakse õpilasele sobiva liikumisharrastuse leidmist ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise vormisoleku taset ja oskus 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 ja 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 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 kasvatuses tundides läbiviidavat õpet, lähtudes õpilaste huvidest, kooli ja/või paikkondlikest spordi- ja liikumisharrastuse traditsioonidest ning olemasolevatest sportimistingimustest. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuses tundides teiste spordi- ja liikumisviisidega. Kehalise kasvatuses 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 vormisolekut ja vaimset tasakaalu. Eelnevat arvestades on soovitatav, et koolid loovad oma initsiatiivil liikumise/sportimisega seotud valikkursusi ja pakuksid õpilastele võimalusi tegeleda spordi- ja liikumisharrastusega tunniväliselt.

Valikkursus „Liikumine välitingimustes” pakub õpilastele võimalust oma tervist karastamise teel tugevdada. Kehalise kasvatuses valikkursuste sisu konkretiseerimisel lähtuvad koolid ainekavas esitatud nõuetest, arvestades ka õpilaste huve, kooli ja/või paikkondlike liikumisharrastuse traditsioone ja kooli sportimistingimusi.

1.1.3 Gümnaasiumi õpitulemused;

Gümnaasiumi õpitulemused kehalises kasvatuses 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 rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri: omab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.

1.1.4 Kursuste õpitulemused ja sisu

Kooliastme õpitulemused

Ainepädevused						Õppesisu
Kirjeldab regulaarse liikumise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne.	Omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika ;sooritab põhilikumisviise liigutusoskuste tasemel	Teab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis, täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/ sportimise/ liiklemise võimalusi	Sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi ; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele	Teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepituid reegleid; kasutab heaperemeelikult kooli spordivahendeid ja – inventari;	Loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi	Harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.
X	X		X	X	X	I KURSUS KERGEJÕUSTIK. Kiirjooksu, kaugushüppe ja kuulitõuke eelsoojendus. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kuulitõuge hooga. Kaugushüpe. Kohtunikutegevuse tutvustamine.
X	X		X	X	X	SPORTMÄNGUD Korvpall: Põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Sõöt ja löige rünnakul. Mees-mehe kaitse. Mäng. Võrkpall: Põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Suunatud palling. Kohtunikutegevuse tutvustamine. Ülal sõöt 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.

	X		X	X		X	<p>II KURSUS Suusatamine. Põhikoolis õpitud suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Ettevalmistus suusavõistlusteks ja osalemine seal. Eesti pärimustantsude mitmekülgsus ja rahvatantsude liigitus.</p> <p>Tantsuline liikumine. Standard- ja ladinatantsud.. Eesti ja teiste rahvaste seltskonnatantsud: perekonnaalss jm.Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p> <p>Orienteerumine.Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine.</p>
Kirjeldab regulaarse liikumise tähtsust tervisele;nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne.	Omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika ;sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel	Teab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tinnis, täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumisparkades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/ sportimise/ liiklemise võimalusi	Sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi ; annab hinnangu oma sooritusel ja kogetud kehalisele koormusele	Teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud reegleid; kasutab heaperemehekultuuri spordivahendeid ja –inventari;	Loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi	Harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaasklassiga ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.	11. KLASS
X		X	X		X		<p>III KURSUS KERGEJÕUSTIK. Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kehvusjooks. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheitte tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.</p>
X		X	X		X		<p>SPORTMÄNGUD Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus. Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Blokeerimine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja</p>

							<p>mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.</p> <p>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.</p>
X		X	X		X		<p>IV KURSUS</p> <p>Suusatamine. Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).</p> <p>Tantsuline liikumine. Eesti pärimustantsude mitmekülgsus ja rahvatantsude liigitus. Standard- ja ladinatantsud: Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p> <p>Orienteerumine. Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine.</p>

Üldpädevused	Õppesisu
--------------	----------

Väärtuspädevus	Sotsiaalne pädevus	Enesemääratluspädevus	Õpipädevus	Suhtluspädevus	Matemaatika-pädevus	Ettevõtlikkuspädevus	12. KLASS
X	X	X		X	X		V KURSUS KERGEJÕUSTIK. Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestva jook. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.
X	X	X		X			SPORTMÄNGUD Korvpall. Sõöt ja löige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus. Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sõöt hüppelt ette ja taha. Blokeerimine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall 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.

Õpitulemused

10klass.

Teab

- kehalise koormuse mõjust organismile
- enesekontroll iseseisvalt treeningul
- kuidas organiseerida võistlusi ja olla kohtuniku
- kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid ohutusnõudeid
- aeroobika erinevate stiilid

Oskab

- sooritada jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele

- sooritada harjutused akrobaatikas
- teha harjutused kangil /tireltõus jõuga,tõus jõuga/
- kostada akrobaatika kombatsioon
- toenghüpe-kägarhüpe
- iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga /T/
- kiir- ja kestvusjooks
- kaugushüpe täishoolt
- kõrgushüpe /üleastumishüpe/,flopihüpe
- sööt ja löige rünnakul
- sooritada katted
- mees-mehe ja maa-ala kaitse
- korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu
- suunatada palling ja pallingu vastuvõtt
- ülaltsööt hüppelt ette ja taha
- blokeerimine
- pettellöögid
- erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine
- suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes
- tantsida ja analüüsida Eesti pärimus- või autoritantse,standard- ja ladinatantse

Suudab

- julgestada ja abistada kaasõpilasile harjutuste sooritamisel
- läbib järjest joostes 3000 meetrit
- läbib 4 kmdistantsi /T/ 8 km /P/ suuskadel

11 klass

Teab

- hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelisel
- teadmised õpitud spordialade ajaloost,suurvõistlustest ja parimatest sportlastest
- aerobika erinevate stilide
- kergejõustikualadekasutamine kehaliste võimete/ vastupidavus,jõud,kiirus/arendamiseks
- erinevaidtantsutehnikaid ja –stiile

Oskab

- jugestada ja abistada kaasõpilasi harjutuste sooritamisel
- tireltõus rippest jõuga
- Jõutõus
- Toenghüpe
- Toenghüpe-kägarhüpe
- Akrobaatiliste harjutuskombinatsioonide kostamine ja esitamine
- Kiirjooksu stardikäsklustega
- Kuulitõuge hoogast
- Kürgushüpe
- Kaugushüpe täishoolt
- Hoojooksu mõõtmine

- Valmistada kergejõustikuvõistlused ja osalema koolivõistlustel
- Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus/korvpallis ja võrkpallis/
- Ründe- ja katsemängu taktika/korvpallis ja võrkpallis/
- Kohtunikutegevus korvpallis ja võrkpallis
- Suusaholdus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel
- Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, märkesuusatamine
- Kasutada erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust
- Hooldada oma suusavarustust

Suudab

- Läbib järjest joosta 3000 meetrit
- Läbib 5 km distantsi /T/ ja 10 km distantsi /P/

12 klass.

Teab

- Õpitud spordi- ja liikumialade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest
- Lihtsa võistlus – protokollitäitmine
- Kohtunikutegevus kergejõustikus
- Rist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis ja kooli võistlustel
- Kuidas valmistada kergejõustikuvõistluseks ja osalema koolivõistlustel

Oskab

- Teha iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga/T/
- Odaviske
- Kettaheite
- Kaugushüpe täist hoolet
- Kuulitõuge hoogast
- Mängida tänavakorvpalli
- Mängida rannavõrkpalli
- Tireltõus rippest jõuga 3 korda
- Jõutõus 3 korda
- Toenghüpe käägarhüpe
- Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga

Suudab

- Läbib järjest joosta 3000 meetrit
- Läbib 5 km distantsi/T/ 10 km distantsi /P/

1.1.5. Praktilised tööd ja IKT rakendamine

- Praktilised ülesanded kooliümbruse kaardiga. Ilmakaarte ja asimuuti määramine kompassiga. Kaardi järgi objektide leidmine ja asukohta kirjeldamine ning vahemaade mõõtmine sammupaariga.
- Info leidmiseks interaktiivse kaardi kasutamine (vahemaade mõõtmine, aadressi järgi otsing, koordinaatide määramine, objektide leidmine ja tähistamine).

- Kehalise kasvatus ja spordialase info kogunemine.
- Olemasolevate liikumissüsteemide kasutamine ja uute leiutamine.
- Videosisendi abil kehalise kasvatus tundide, võistluste, erinevate harjutuste sooritamise analüüs.
- Õpilaste võõrkeelsete oskuste kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine.
- Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.
- spordi- ja/või tantsurühmade jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

1.1.6 Füüsiline õpikeskkond

- Kool korraldab gümnaasiumis poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunde eraldi.
- Kool korraldab õppe spordisaalis, kus on vajalik sisseade ainekavakohasteks õppetevusteks.
- Võimlemise inventar: varbseinad, poom, võimlemiskits, ronimiskõis, võimlemispingid, võimlemismatid, hüpitsad, võimlemisrõngad, topispallid, magnetafon, hantlid kaaluga 1,4 kg.
- Kergetõustiku inventar: kõrgushüppepostid ja hüppelatid, kuulid 3,4,5,kg., viskepallid 150 gr., tõkked, mõõdulindid, teatejooksu pulgaked rannanumbrid.
- Sportmängude inventar: võrkpalli võrk koos ülespanemise seadeldisega, korvpalli tagalauad koos korvidega, jalgpalli väravad, korvpallid, võrkpallid, jalgpallid.
- Saab kasutada suusarada, terviserada.
- Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

1.1.7 Hindamine

Kehalise kasvatus hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest, samuti ka Põhikooli ja Gümnaasiumi Riikliku Õppekava üldosast ning hindamist reguleerivatest õigusaktidest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõtamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Hindamise eesmärgiks on õpilase arengu toetamine, tagasiside andmine tema arengu kohta, õpilase innustamine ja suunamine sihikindlalt õppima ja harjutama. Õpitulemuste kontrollimise vormid on vastavuses õpitulemustega.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Ka siin hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist: õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul, kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne ainekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Jooksev hindamine

Hinne, „5”

- sportmängudes valdab tehnikat, tegutseb aktiivselt võistkonna huvides, tunneb mängureegleid, on hea võitlusvaimuga;
- kasutab iseseisvalt tunnis omandatud teadmisi, kavandab oma vaba aega sportlikult;
- võtab osa klassi- ja koolivälisest sportlikust tegevusest;

Hinne „4”

- mängudes valdab põhilisi tehnikaelemente, õppemängudes tegutseb aktiivselt ja võistkonna huvides, tunneb ja täidab mängureegleid, taktikalisi olukordi lahendab otstarbekohaselt, on hea võitlusvaimuga;
- kasutab iseseisvalt tunnis omandatud teadmisi, hindab tulemust, ei tee jämedaid vigu, õpib vigadest;
- mängudes valdab tehnikaelemente, teab mängureegleid;
- õppetundides on püüdlik ja aktiivne;

Hinne „3”-

- harjutuse sooritus on lisaabi korral peamiselt õige; esineb märgatavaid vigu;
- mängudes passiivne, reeglite tundmine mitteküllaldane;
- liikumisoskused ja vilumused on piiratud;
- tunnis puudub aktiivsus;
- täidab elementaarseid hügieeninõudeid;

Hinne „2”

- ei oma teadmisi ja oskusi õppematerjalist;
- mängudes ei valda tehnikaelemente, ei tea ega tunne reegleid, puudub üldine arusaam mängust;
- kehaliste võimete areng vastab oma vanuserühma võimete skaalal 4 – 7%

Hinne „1”

- puuduvad teadmised, oskused, vilumused, soov ja tahe füüsiliseks tegevuseks

Kujundav hindamine

Analüüsitakse õpilase teadmisi, oskusi, hoiakuid ja antakse tagasisidet seniste tulemuste ja/või vajakajäämistele kohta. Keskendatakse eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega ning oluliseks peetakse õpilase kaasamist hindamisprotsessi. Selle kaudu arendatakse tema oskust endale eesmärgi seada ning oma õppimist ja käitumist nende alusel hinnata. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Kokkuvõttev hindamine gümnaasiumiastmel

Gümnaasiumiastmes hinnatakse õpilase õpitulemusi kehalises kasvatuses kokkuvõtvalt kursuse- ja kooliastmehindega. Kursusehinne pannakse välja kursuse jooksul saadud hinnete alusel. Kooliastmehinne pannakse välja õppeaine 10. – 12. klassi kursusehinnete alusel.

Kui kursusehinne on jäänud välja panemata ja õpilane ei ole kasutanud võimalust järele vastata, loetakse kooliastmehinde väljapanekul antud kursuse vältel omandatud teadmised ja oskused vastavaks hindele «nõrk».