

NARVA PÄHKLIMÄE GÜMNAASIUMI ÕPPEKAVA  
KEHALINE KASVATUS

## **10.KLASS 1.KURSUS**

### **Ainevaldkonna kirjeldus**

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda objektiivset hinnangut kehalise vormis oleku tasemele ja kasutad sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks. Siia kuulub ka valmisolek sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks, koostöö väärtustamine sportimisel ning teadmised Eesti ja maailma spordisündmustest.

Toetame gümnaasiumi õpilast oma tervist väärtustava, kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused võimaldavad õpilasel regulaarset liikumist/sportimist teadlikult kasutada oma tervise tugevdamiseks. Kehalise kasvatus õppekorraldus toetab õpilase individuaalset kehalist, kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut.

Kursusel keskendub õpilane oma kehalise vormis oleku ja kehalise töövõime arendamisele ning mootorsete oskuste täiustamisele. Omandatud teadmised ja oskused toetavad õpilase tervise ja töövõime arengut ning loovad aluse elukestvatele liikumisharrastusele.

Kehalise kasvatus ainekavas tundide käigus saadud teadmised ja oskused kergejõustiku (aktiivsuse alad – jooks, hüpped, visked, heite), võimlemise, spordimängu (korvpall, võrkpall, jalgpall, saalihoki, sulgpall) ning suusatamise tundides. Tantsuline liikumine kehalise kasvatus tundides lõimitud teiste spordi- ja liikumisviisidega. (aeroobika muusika saatel) Õpetatakse ausmängu alused, mis kasvatavad laste moraalseid omadusi ning koostöö oskust.

### **Üldalused**

#### **Õppe- ja kasvatusesmärgid**

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 tervisetugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalaseid;
- 4) järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab, kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalise vormis oleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeninguabil parandada;
- 6) on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasi austav, neid abistav ja nendega arvestav; 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

#### **Kõige tähtsamad momendid õppe- ja kasvatusprotsessis**

- 1) toetada huvi sporditegevuse vastu;
- 2) toetada sportida oma kaaslasi austades ja keskkonda säilitades;
- 3) 6) on koostöövalmis, suudab juhendada oma kaaslasi lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel;
- 4) on kursis Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ning tantsuüritustega;
- 5) valdab teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas ning mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas;
- 6) on kursis kaitseväeteenistuseks vajaliku füüsilise ettevalmistuse korruga

## Läbivad teemad ja lõiming teiste ainevaldkondadega

### Läbivad teemad

Läbiv teema	Õpilasel kujundavad oskused ja teadmised	Meetodid
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. Suunatakse õpilast tema tulevase kutsevaliku tegemisel, tema karjääri kujundamisel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• huvi kujunemine sporditegevuse vastu;</li> <li>• tervisliku eluviisi agitatsioon, tundide läbiviimine sellel teemal;</li> <li>• kooli ja linnavõistlustel osalemine;</li> <li>• kaasamine spordiga tegelemiseks spordiseksioonides ja spordikoolides.</li> <li>• kooli kodulehekülg;</li> <li>• stendi „Meie saavutused” vormistamine</li> </ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vestluste korraldamine;</li> <li>• tundide läbiviimine looduses;</li> <li>• osalemine linna spordivõistlustel;</li> </ul>
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus	Kaudu toetatakse õpilaste soovi tunnivälise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ja viia läbi spordi- ja liikumisüritusi ning osaleda neis; suunatakse õpilaste juhendamisel tegutsevate liikumis- ja treeningrühmade tegevust.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• korraldada võistlusi rühmas, klassis, klasside vahel;</li> <li>• integreeritud tunnid;</li> </ul>
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 eestitantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda, austab oma rahva kultuuri ja väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tundides õppida mängima traditsioonilisi spordimänge (korvpall, võrkpall, jalgpall)</li> <li>• rakendada mittetraditsioonilisi spordiliike (sulgpall, saalihoki, indiaga);</li> <li>• tantsuliigutused;</li> <li>• rahvamängud;</li> <li>• õpilase loominguline tegevus</li> </ul>

Teabekeskond	Kaudu suunatakse õpilast leidma, koguma	<input type="checkbox"/> uurimustööd;
	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• loominguliste tööde täitmine. <input type="checkbox"/> referaatide täitmine</li> <li>• osalemine linna- ja vabariiklikel võistlustel; -osalemine projektitegevuses;</li> <li>• sooli kodulehekülj spordi alal;</li> </ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kindlate testide läbiviimise meetod;</li> <li>• uurimustööd;</li> <li>• integreeritud tunnid;</li> </ul>
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 ja valikkursuste ning 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vestluste, praktiliste õppetundide läbiviimise meetod;</li> <li>• spordiriieolemasolu, kindlustuse rakendamine võimlemisharjutuste sooritamisel; <input type="checkbox"/> loominguliste tööde täitmine.</li> <li>• osalemine projektitegevuses;</li> <li>• tervisepäevad;</li> </ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spordimängude eeskirjade tundmaõppimine tundides;</li> <li>• kehalise kasvatuses tundides ettenähtud kehtivate eeskirjade järgimine;</li> <li>• õpilase loominguline tegevus;</li> </ul>

### Õpitulemused. Valdkonnapädevused

Valdkonnapädevused	Pädevused kehalises kasvatuses
--------------------	--------------------------------

Keel ja kirjandus	Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.
Võõrkeeled	Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.
Kunstiained	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.
Sotsiaalsained	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.
Loodusained	Loodusteaduslikku pädevust toetab kehalises kasvatuses keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ja oskused.

## Õppesisu ja õpitulemused

Kehaline kasvatus. 10.klass. 1 tund nädalas.

Õppesisu	Õpitulemused	Õppetegevus	Hindamine (viis vahendid) ja	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
<p>Teoreetilised teadmised</p> <p>Teadmised liikumisest ja spordist.</p> <p>1) Teoreetilised teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile.</p> <p>2) Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.</p> <p>3) Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. Traumide vältimine.</p> <p>Esmaabi traumide korral.</p> <p>4) Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlasest.</p>	<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;</p> <p>2) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks;</p> <p>3) omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;</p> <p>4) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.</p>	<p>1) Kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;</p> <p>2) Rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogia atel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja vahendeid;</p> <p>3) Kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.</p>	<p>Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine.</p> <p>Uurimistööde täitmine.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>

<p>Võimlemine 3 tundi</p> <p>Jõu-, venitus- ja lödvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.</p> <p>Harjutused akrobaatikas,</p>	<p>1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid vahendiga (muusika saatel), akrobaatikat, rööbaspuudel, toenghüppe;</p> <p>2) julgustab ja abistab kaasõpilasi</p>	<p>1) Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.</p> <p>2) Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning</p>	<p>Praktilised ülesanded</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p>
<p>rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Võimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine..</p>	<p>harjutuste sooritamisel.</p>	<p>tulemustele hinnangu andmine.</p> <p>3)Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.</p>		<p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>
<p>Kergejõustik 14 tundi</p> <p>1) Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine.</p> <p>2) Kiir- ja kestvusjooks 3) Kaugus- ja/või kõrgushüpe.</p> <p>4) Kuulitõuge.</p> <p>5) Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete</p>	<p>1) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib järjest joostes 3000 meetrit.</p>	<p>Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.</p> <p>Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete, kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p> <p>Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.</p>	<p>Praktilised ülesanded.</p> <p>Jooksvad ja arvestatud hinded</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p> <p>Võistlustel osalemine.</p>

<p>(vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.</p> <p>Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlustel..</p>				
<p>Sportmängud</p> <p>Korvpall 4 tundi</p> <p>1) Sööt ja löige rünnakul.</p> <p>2) Mees-mehe ja maa-ala kaitse.</p> <p>3) Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.</p> <p>4) Õpitud tehnikaelementide</p>	<p>1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;</p> <p>2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.</p>	<p>Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks.</p> <p>Mängib sportmängu reeglite järgi.</p> <p>Sportivõistlustel ja/või</p>	<p>Praktilised ülesanded</p>	<p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Teabekeskond.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>

kasutamine mängus. 5) Ründe- ja kaitsemängu taktika. 6) Tänavakorvpalli tutvustamine.		tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.		
---	--	--	--	--



<p>Võrkpall 4 tundi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt</li> <li>2) Ülalt- altsööt hüppelt ette ja taha.</li> <li>3) Blokeerimine.</li> <li>4) Ründelöök</li> <li>5) Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.</li> <li>6) Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.</li> <li>7) Ründe- ja kaitsemängu taktika.</li> <li>8) Mängustreeteegia tutvustamine.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;</li> <li>2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.</li> </ol>	<p>Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks.</p> <p>Mängib sportmängu reeglite järgi.</p> <p>Spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.</p>	<p>Jooksvad ja arvestatud hinded</p>	<p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>
<p>Jalgpall. 4 tundi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1).Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu, mängides 5 : 5, 6 : 6.</li> <li>2) Mängu taktika. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.</li> </ol>				

<p>Suusatamine 3 tundi</p> <p>1) Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes.</p> <p>2) Suusatamise tehnika põhialused.</p> <p>3) Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).</p>	<p>1) läbib 2 km distantsti (T) või 5 km distantsti (P);</p> <p>2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;</p> <p>3) oskab hooldada oma suusavarustust.</p>	<p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p> <p>Läbib 2 km distantsti (T) või 5km distantsti (P).</p>	<p>Jooksvad ja arvestatud hinded</p>	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
<p>Orienteerumine 2 tundi</p> <p>1) Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine.</p> <p>2) Läbitud raja analüüs.</p> <p>3) Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine.</p>	<p>Kursuse lõpul läbib õpilane kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.</p>	<p>Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise.</p> <p>Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassi järgi.</p>	<p>Jooksvad ja arvestatud hinded</p>	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>

<p>Tantsuline liikumine 2 tundi</p> <p>1) Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid.</p> <p>2) Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ja UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas. 3) Erinevate liikumiste ja stiilide</p>	<p>1) tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantsu, standard- ja ladinatantsu ning teiste rahvaste seltskonnatantsu;</p> <p>2) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;</p> <p>3) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.</p>	<p>Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p>	<p>Jooksvad ja arvestatud hinded</p>	<p>Kultuuriline identiteet.</p>
<p>loov kasutamine</p> <p>4) Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine kontaktantsu, rahvatantsu jt kaasaegsete tantsutehnika ja -stiilide kaudu.</p>				

## Hindamine

Kuupäev	Teema	Õpitulemus	Hindamise viis ja vahend
Iga veerandi lõpus	Teadmised spordialatest ja spordiaktiivsust.	1) teab kuidas vältida ohtusituatsiooni sportimisel. 2) oskab teha esmaabi vajadusel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arutlus sellel teemal</li> <li>• ettekanne täitmine</li> <li>• referaadi vormistamine</li> <li>• teoreetiliseid teste täitmine</li> </ul>
September-oktoober  Aprill-mai	Kergejõustik	Kursuse lõpus õpilane 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikga kõrgushüppe; 2) sooritab kiirjooksu kõrge ja madalstartist; 3) läbib järjest joostes 3000 meetrit. 4) kuulitõuke.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega (madalstartist) 100 m;</li> <li>• suudab joosta järjest 12 minutit ;</li> <li>• kuulitõuge 4 kg ,</li> </ul>
November-detsember	Korvpall	Kursuse lõpus õpilane 1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu; 2) sooritab sportmängu kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt;</li> <li>• mäng reeglite järgi, mäng 5 : 5;</li> </ul>
Jaanuar	Võimlemine	Kursuse lõpus õpilane 1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemise vahendiga; aeroobika muusika saatel 2) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.	<input type="checkbox"/> kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;

Veebruaril	Suusatamine, võrkpall	Kursuse lõpus õpilane 1) läbib 2 km krossi distantsi;	<input type="checkbox"/> läbib järjest suusatades 2 km distantsi;
		2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;	
Märts, aprill	Võrkpall, kergejõustik	Kursuse lõpus õpilane 1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu; 2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sööduharjutuste kombinatsioonid;</li> <li>• mängijate asetus;</li> <li>• alt,-ülaltpallingu mängus</li> </ul>
Mai	Orienteerumine	Kursuse lõpus õpilane Orienteerub maastikul kaardi ja kompassi järgi.	

### Hindamiskriteeriumid

Hindamiskriteeriumid	«väga hea» - 5	«hea» - 4	«rahuldav» - 3	«nõrk» - 2	«väga nõrk» - 1
Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine;	90% – 100%	75% - 89%	50% - 74%	20% -49%	0% - 19%
Kõikide teemade praktilise ülesannete täitmine	Kõikide ülesannete kohusetundlik täitmine, parandada saavutatud tulemusi.	Õpetaja poolt antud ülesannete täitmine ei ole täis mahus. Tulemuste kasvu puudumine.	Täidab osaliselt õpetaja poolt antud ülesandeid, endiste tulemuste langus.	Ei osale tunnis	Täielik keeldumine tunnis osalemisest

## Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) valdab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ning tunneb nende arendamise võimalusi;
- 2) parandab kehalise kasvatuses omandatud motoorseid oskusi ning õpib süvendatult sooritama üht uut kehalist tegevust/liikumisviisi; 10
- 3) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;

## Kujundavad pädevused

Kujundav pädevus	Õpilane kehalise kasvatuses
Kultuuri- ja väärtuspädevus	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.
Sotsiaalne ja kodanikupädevus	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 kohanemisvõime, koostööoskus, empaatia, tahte omadused, 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.
Õpipädevus	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.
Suhtluspädevus	Kasutab spordi ja tantsu oskussõnavara. 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.

Matemaatika ja tehnoloogiapädevus	Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselts matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.
Ettevõtlikkuspädevus	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.
Digipädevus	Kasutab digitehnoloogiat ülesanne lahendamiseks. leiab ja säilitab digivahendite abil infot ning hindab selle asjakohasust ja usaldusväärsust.

## Üldpädevused

Kultuuri- ja väärtuspädevus – suutlikkus hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt; hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustada inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustada oma väärtushinnanguid.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus – suutlikkus ennast teostada; toimida aktiivse, teadliku, abivalmi ja vastutustundliku kodanikuna ning toetada ühiskonna demokraatlikku arengut; teada ja järgida ühiskondlikke väärtusi ja norme; austada erinevate keskkondade reegleid ja ühiskondlikkumitmekesisust, religioonide ja rahvuste omapära; teha koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides; aktsepteerida inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi ning arvestada neid suhtlemisel.

Enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades; käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise; lahendada suhtlemisprobleeme.

Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas ning hankida õppimiseks, hobideks, tervisekäitumiseks ja karjäärivalikuteks vajaminevat teavet; planeerida õppimist ja seda plaani järgida; kasutada õpitut erinevates olukordades ja probleeme lahendades; seostada omandatud teadmisi varemõpituga; analüüsida oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi.

Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt, asjakohaselt ja viisakalt väljendada nii emakeeles kui ka võõrkeeltes, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust; ennast esitleda, oma seisukohti esitada ja põhjendada; lugeda ning eristada ja mõista teabe- ja tarbetekste ning ilukirjandust; kirjutada eri liiki tekste, kasutades korrektset viitamist, kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili; väärtustada õigekeelsust ja väljendusrikast keelt ning kokkuleppel põhinevat suhtlemisviisi;

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus suutlikkus kasutada matemaatikale omast keelt, sümboleid, meetodeid koolis ja igapäevaelus; suutlikkus kirjeldada ümbritsevat maailma loodusteaduslike mudelite ja mõõtmisvahendite abil ning teha tõenduspõhiseid otsuseid; mõista loodusteaduste ja tehnoloogia olulisust ja piiranguid; kasutada uusi tehnoloogiaid eesmärgipäraselt;

Ettevõtlikkuspädevus – suutlikkus ideid luua ja ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi erinevates elu- ja tegevusvaldkondades; näha probleeme ja neis peituvaid võimalusi, aidata kaasa probleemide lahendamisele; seada eesmäärke, koostada plaane, neid tutvustada ja ellu viia; korraldada ühistegevusi ja neist osa võtta, näidata algatusvõimet ja vastutada tulemuste eest; reageerida loovalt, uuendusmeelselt ja paindlikult muutustele; võtta arukaid ja riske;

Digipädevus – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuv ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleda digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel; kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid, suhelda ja teha koostööd erinevates digikeskkondades; olla teadlik digikeskkonna ohtudest ning osata kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti; järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus.



## **Õpikeskkond**

Ainekavakohase õppe elluviimiseks:

- 1) korraldatakse noormeeste ja neidude kehalise kasvatus tunde eraldi;
  - 2) õppe spordialades (voimla, staadion, ruum aeroobika- ja tantsulise liikumise tundideks), kus on ainekavakohasteks oppetegevusteks vajalik sisseade;
  - 3) kasutatakse suusarada, uisualjakut, terviserada;
- (1) Õpikeskkond on vaimne, solsaal ja füüsiline keskkond, kus iga õpilane õpib ja areneb. Õpikeskkond soodustab aktiivsete õpilaste vormistamiseks. Samuti säilitab ja arendab koolitraditsioone.
- (2) kool korraldab õpiprotsessi, mis säilitab ja tugevdab vaimne ja füüsiline õpilaste tervis. Õpikoormus peab olema jõukohane õpilaste jaoks. Jalgitakse, et õpilase õpikoormus on moodukas,
- (3) tuleb arvestada õppekeskkonna vormistamisega:
- 1) Osaleb terve koolikollektiiv õpiprotsessis.
  - 2) Suhted on õpilaste, vanemate, õpetajate ja koolijuhtkonna vahel partnerluse ja austuse alusel.
  - 3) järgida moraali- ja väärtuspõhimõtteid kooliigapäevaelus.
  - 4) jälgivad ja suunavad õpetajad omavahelises koostöös ning kooli ja kodu koostöös.
  - 5) Kool peab ennetama füüsilise ja psühholoogilise vägivalda õpilaste vahel. 6) Tuleb arendada sallivust kriitika vastu

Spordiinventarid hõlmavad pallid, pingid, varbseinad, suusavahendid, kompassid, kardid, heidevahendid.

### **Ohutustehnika juhendus.**

- käitumisest kehalise kasvatus tundides võimlas, staadionil (liikluseeskirjad) käitumisest võimlemisriistil
- -käitumisest suusatamise tundides (suusainventar, esmaabi)

## 10.KLASS 2.KURSUS

### Ainevaldkonna kirjeldus

Kursusel keskendume opilase oma kehalise vormisoleku ja kehalise töövoime arendamisele ning motoorsete oskuste taiustamisele. Omandatud teadmised ja oskused toetavad opilase tervise ja töövoime arengut ning loovad aluse elukestvale liikumisharrastusele.

Kehalise kasvatus tundides toetame gümnaasiumi opilast oma tervist väärtustava, kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused võimaldavad opilasel regulaarset liikumist/sportimist teadlikult kasutada oma tervise tugevdamiseks.

Tantsuline liikumine kasutame kehalise kasvatus tundides loimitud teiste spordi- ja liikumisviisidega. 20– 30% ulatuses kasutame spordi- ja/või liikumisalasid (nt erinevad sportmängud: saalihoki, korvpall, võrkpall, sulgpall, erinevad tantsustiilid.

Kehalise kasvatus tundides üldfüüsilise ettevalmistuse kaigus saadud teadmised kaitseväetenistuseks vajalikust füüsilise ettevalmistuse korrast ja NATO testi sisust annavad noormeestele ja neidudele teadmise selle kohta, mil maarul peab ta arendama oma kehalist voimekust.

Õppesisu käsitlese valime arvestusega, et kirjeldatud õpitulemused, ainevaldkonna- ja üldpädevused oleksid saavutatud. Mitmekesistame kehalise kasvatus õpet, lähtudes õpilaste huvidest, spordi- ja liikumisharrastuse traditsioonidest ning olemasolevatest sportimistingimustest.

### Üldalused

#### Õppe- ja kasvatusesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et opilane:

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

Kõige tähtsamad momendid õppe- ja kasvatusprotsessis

- 1) toetada huvi sporditegevuse vastu;
- 2) toetada sportida oma kaaslas austades ja keskkonda säilitades;
- 3) ühendada oma kaaslas lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel;
- 4) toetada huvi Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ning tantsuürituste vastu;
- 5) andma teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas ning mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas;
- 6) võimaldada olla kursis kaitseväetenistuseks vajaliku füüsilise ettevalmistuse korraga.

### Läbivad teemad

Läbiv teema	Õpilasel kujundavad oskused ja teadmised	Meetodid
-------------	--	----------

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve, omandama järjepidevalt uusi liikumisalaseid teadmisi ja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• huvi kujunemine sporditegevuse vastu;</li> <li>• tervisliku eluviisi agitatsioon,</li> </ul>
	oskusi ning tugevdama oma tervist ja parandama töövõimet. Suunatakse õpilast tema tulevase kutsevaliku tegemisel, tema karjääri kujundamisel.	<p>tundide läbiviimine sellel teemal;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kooli ja linnavõistlustel osalemine;</li> <li>• kaasamine spordiga tegelemiseks spordisektsioonides ja spordikoolides.</li> <li>• kooli kodulehekülg spordisaavutuste kohta;</li> <li>• stendi „Meie saavutused” vormistamine</li> </ul>
Keskond ja jätkusuutlik areng	Toetatakse kehalises kasvatuses kohustuslike ja valikkursuste raames. Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vestluste korraldamine;</li> <li>• tundide läbiviimine looduses;</li> <li>• osalemine linna spordivõistlustel;</li> </ul>
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus	Kaudu toetatakse õpilaste soovi tunnivälise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ja viia läbi spordi- ja liikumisüritusi ning osaleda neis; suunatakse õpilaste juhendamisel tegutsevate liikumis- ja treeningrühmade tegevust.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• korraldada võistlusi rühmas, klassis, klasside vahel;</li> <li>• integreeritud tunnid;</li> </ul>
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 eestitantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda, austab oma rahva kultuuri ja väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tundides õppida mängima traditsioonilisi spordimänge (korvpall, võrkpall, jalgpall)</li> <li>• akendada mittetraditsioonilisi spordiliike (sulgpall, saalihoki, indiaga);</li> <li>• antsuliigutused;</li> <li>• ahvamängud;</li> <li>• pilase loominguline tegevus</li> </ul>

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 infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uurimustööd;</li> <li>• loominguliste tööde täitmine.</li> <li>• referaatide täitmine</li> <li>• osalemine linna- ja vabariiklikel võistlustel; -osalemine projektitegevuses;</li> <li>• kooli kodulehekülg spordi alal;</li> </ul>
Tehnoloogia ja innovatsioon	Rakendused seostuvad kehaliste võimete näitajaid puudutavate materjalide kogumise, analüüsimise, võrdlemise ja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kindlate testide läbiviimise meetod;</li> <li>• uurimustööd;</li> <li>• integreeritud tunnid;</li> </ul>
	järelduste tegemisega, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ja vahendeid.	
Tervis ja ohutus	Toetatakse tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ning õpilase väärtushinnangute kujunemist toetatakse kohustuslike ja valikkursuste ning 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vestluste, praktiliste õppetundide läbiviimise meetod;</li> <li>• spordiriietuse olemasolu, kindlustuse rakendamine võimlemisharjutuste sooritamisel;</li> <li>• loominguliste tööde täitmine.</li> <li>• osalemine projektitegevuses;</li> <li>• tervisepäevad;</li> </ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spordimängude eeskirjade tundmaõppimine tundides;</li> <li>• kehalise kasvatuses tundides ettenähtud kehtivate eeskirjade järgimine;</li> <li>• õpilase loominguline tegevus;</li> </ul>

#### Lõiming

Valdkonnapädevused	Pädevused kehalises kasvatuses
Keel ja kirjandus	Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Võõrkeeled	Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.
Kunstiained	Kunstipädevuse arengut kindlustab õpilase suutlikkus seostada muusikat ja liikumist, väljendada end loominguliselt liikumisega muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade/ liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ja esitlemine, liikumis- ja spordiürituste küllastamine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.
Sotsiaalsained	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.
Loodusained	Loodusteaduslikku pädevust toetab kehalises kasvatuses keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ja oskused.

#### Üldpädevuste kujundamine

Üldpädevus	Üldpädevuste kujundamine
Kultuuri- väärtuspädevus	ja 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.
Sotsiaalne ja kodanikupädevus	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, tahte omadused, 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.
Õpipädevus	Õpipädevuse arengut soodustavad õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning seada eesmärged 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.

Suhtluspädevus	Kasutab spordi ja tantsu oskussõnavara. 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.
Matemaatika ja tehnoloogiapädevus	Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.
Ettevõtlikkuspädevus	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.
Digipädevus	Kasutab digitehnoloogiat ülesanne lahendamiseks. leiab ja säilitab digivahendite abil infot ning hindab selle asjakohasust ja usaldusväärsust.

## Õpitulemused ja õppesisu

10.klass. 1 tund nädalas.

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) kinnistab kehalist toovoimet parandava liikumise/sportimise ohutusja hügieeninouetega seotud teadmisi; teab, kuidas kaituda ja abistada onnetusjuhtumite, traumadejms puhul,
- 2) parandab kehalise kasvatus tundides omandatud motoorseid oskusi, opib suvendatult sooritama uhte uut kehalist tegevust/liikumisviisi; 3) osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise toovoime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka 4) valjaspool kehalise kasvatus tunde.
- 5) Abistab, julgustab ja juhendab klassikaaslasti tunnis.

Õppesisu	Õpitulemused	Õppetegevus	Hindamine (viis ja vahendid)	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
<p>Teadmised kehalisetoovoime arendamiseksja liikumisoskuste õppimiseks. 4 tundi</p> <p>1) Kehaliste voimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise põhiprintsiibid jameetodid, treeninguulesehitus.</p> <p>2) Kehalise treeningu kavandamine(treeningplaanideko ostamine): eesmarkide seadmine, vahenditeja meetodite valik,tagasiside kogumine.</p>	<p>1) omab ulevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest voimetest (kehalise voimekuse liikidest) ja tunneb nende arendamise voimalusi;</p> <p>2) analuusib oma kehalise töövoime ja motoorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;</p> <p>3) vaartustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;</p>	<p>1) Teoreetilised teadmised liikumisest/ sportimise st antakse praktilise harjutamise kaigus.</p> <p>2) Tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analuus, treenimiseks voistlemiseks vajaliku info kogumine.</p>	<p>Kirjalike testide täitmine,</p> <p>Referaatide täitmine.</p> <p>Uurimistöode täitmine.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>

<p>Kehaliste võimete arendamine. 10 tundi</p> <p>Erinevate kehaliste võimete (aerobne vastupidavus, lihasjoud, painduvus, kiirus,</p>	<p>1) kinnistab kehalist toovoimet parandava liikumise/sportimise ohutusja hügieeninouetega seotud teadmisi; teab, kuidas kaituda ja abistada onnetusjuhtumite,</p>	<p>1) Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine. Liigutusoskuste oppimiseks ja kehaliste võimete arendamiseks.</p>	<p>Praktilised ülesanded</p>	<p>Vaartused ja kolblus.</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Elukestev ope ja karjääri planeerimine</p>
---	---	---	------------------------------	--

<p>osavus/koordinatsioon) arendamise võimalused (jousaalitreening, aeroobika, stretching jms) ja harjutamise meetodika.</p>	<p>traumade puhul,</p> <p>2) parandab kehalise kasvatus tundides omandatud motoorseid oskusi, opib suvendatult sooritama uhte uut kehalist tegevust /liikumisviisi;</p>	<p>2) Treeningplaanide koostamine, treeningpaeviku pidamine, tantsukavade loomine.</p>		
<p>Motoorsete oskuste arendamine. 10 tundi</p> <p>Kehalise kasvatus kohustuslike kursuste raames opitud spordialade/liikumisviisid tehnika taiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika oppimine. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kahte erinevat spordiaala.</p>	<p>1) osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise toovoime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiaala ja harrastab seda ka valjaspool kehalise kasvatus tunde.</p>	<p>1) Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine Liigutusoskuste oppimiseks ja kehaliste võimete arendamiseks.</p>	<p>Praktilised ülesanded</p>	<p>Elukestev ope ja karjääri planeerimine</p>



<p>Liikumine ja tervis. 5 tundi</p> <p>Ohutus- ja hügieeninouded spordialade oppimisel ning kehaliste voimete arendamisel.</p> <p>Enesekontrollitendid (vastupidavuse, jou- ja painduvuse testid) ja enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi.</p>	<p>1) kinnistab kehalist töövoimet parandava liikumise/sportimise ohutusja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas kaituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade puhul;</p> <p>2) analuusib oma kehalise töövoime ja mootorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;</p>	<p>1) Kontrollharjutuste ja kehaliste võimete testide sooritamine, nende tegevuste/tulemuste hindamine ja analuus.</p>	<p>Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine.</p>	<p>Elukestev ope ja karjääri planeerimine</p>
<p>Osalemine spordiüritustel 6 tundi</p> <p>Treeningplaanide koostamine, Treeningpaeviku pidamine,</p>	<p>1) teeb koostood kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;</p>	<p>1) Osalemine spordiuritusel.</p>	<p>Praktilised ülesanded</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>tantsukavade loomine.</p> <p>Osalemine spordiuritusel.</p>	<p>2) tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analuus, treenimiseks/voistlemiseks vajaliku info kogumine.</p>			

## Hindamine

Kuupäev	Teema	Õpitulemus	Hindamise viis ja vahend
Õppeasta jooksul	Osalemine spordiüritustel	1) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul; 2) tervise- ja sporditeemaliste materjalide lugemine ja analüüs, reenimiseks/ võistlemiseks vajaliku info kogumine.	Spordiüritused
Jaanuar Vebruar Märts, Aprill	Kehaliste võimete arendamine	1) parandab kehalise kasvatuselise kohustuslike kursuste raames omandatud (valjas liikumiseks kasutatavaid) motoorseid oskusi, opib sooritama uhte uut valjas liikumise viisi; 2) osaleb aktiivselt tundides; leiab endale sobiva valjas liikumise viisi ja harrastab seda ka valjaspool kehalise kasvatuselise tunde; 3) valjas liikumise moju organismile; soovitud liikumisviisi valikuks (sh varustuse valik) ja harrastamiseks.	Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine. Uurimistööde täitmine.
Jaanuar Vebruar Märts,	Motoorsete oskuste arendamine	1) osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövoime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka valjaspool kehalise kasvatuselise tunde. 2) kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste	- kehalise kasvatuselise kohustuslike kursuste raames opitud spordialade/liikumiseviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine,
Aprill		õppimise põhiprintsiibid ja meetodid, treeningu ülesehitus.	- mängib sportmängu reeglite järgi;

Mai	Liikumine ja tervis.	<p>1) kinnistab kehalist töövoimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas kaituda ja abistada onnetusjuhtumite, traumade jms puhul;</p> <p>2) analuusib oma kehalise toovoime ja mootorsete oskuste tase ning kavandab treeningu nende edendamiseks;</p> <p>3) kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmarkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine.</p>	<p>- enesekontrollitesti (vastupidavuse, jou- ja painduvuse testid);</p> <p>- enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine; - lihashooldus.</p> <p>Esmaabi.</p>
-----	----------------------	--	--

### Hindamiskriteeriumid

Hindamiskriteeriumid	«väga hea» - 5	«hea» - 4	«rahuldav» - 3	„puudulik” - 2	«nõrk» - 1
Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine;	90% – 100%	75% - 89%	50% - 74%	20% -49%	0% - 19%
Kõikide teemade praktilise ülesannete täitmine	Kõikide ülesannete kohusetundlik täitmine, parandada saavutatud tulemusi.	Õpetaja poolt antud ülesannete täitmine ei ole täis mahus. Tulemuste kasvu puudumine.	Täidab osaliselt õpetaja poolt antud ülesandeid, endiste tulemuste langus.	Ei osale tunnis	Täielik keeldumine tunnis osalemisest

## **Õpikeskkond**

Ainekavakohase õppe elluviimiseks:

- 1) korraldame noormeeste ja neidude kehalise kasvatuse tunnid eraldi;
- 2) korraldame õppe spordirajatistes (voimla, staadion)
- 3) saame kasutada terviserada;
- 4) on valikkursuse korraldamiseks vajalik inventar ja vahendid.

## **11.KLASS 1.KURSUS**

### **Ainevaldkonna kirjeldus**

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises 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.

Kehalise kasvatus õppekorraldus toetab opilase individuaalset kehalist, kolbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut.

Gümnaasiumi kehalises kasvatuses süvendame ning täiendame põhikoolis omandatud teadmisi ja oskusi. Teadmisi liikumisest/spordist, sh spordiajaloo, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms, edastatakse praktilistes tundides tegevuse kaigus ja opilasi iseseisvale õppele suunates.

Kehalise kasvatus ainekavas kohustuslike kursuste kavandatud õpitulemused ja oppesisu on saavutatavad 70–80% ulatuses õppeks ettenahtud tundide arvuga. Tantsuline liikumine kasutame kehalise kasvatus tundides loimitud teiste spordi- ja liikumisviisidega. 20–30% ulatuses kasutame spordi- ja/või liikumisalaseid (nt erinevad sportmängud: saalihoki, korvpall, võrkpall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jms)

Kehalise kasvatus tundides üldfüüsilise ettevalmistuse kaigus saadud teadmised kaitseväätenistuseks vajalikust füüsilise ettevalmistuse korrast ja NATO testi sisust annavad noormeestele ja neidudele teadmise selle kohta, mil maarel peab ta arendama oma kehalist võimekust.

Õppesisu käsitlese valime arvestusega, et kirjeldatud õpitulemused, ainevaldkonna- ja üldpädevused oleksid saavutatud. Mitmekesiseme kehalise kasvatus õpet, lähtudes õpilaste huvidest, spordi- ja liikumisharrastuse traditsioonidest ning olemasolevatest sportimistingimustest.

### **Üldalused**

#### **Õppe- ja kasvatusesmärgid**

Gümnaasiumi kehalise kasvatusga taotletakse, et opilane:

- 1) tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- 2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse moju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ning on valmis õppima uusi spordi- ja liikumisalaseid;
- 4) jargib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas käituda õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jalgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövoimet regulaarse treeninguga parandada;
- 6) on vastutustundlik ja koostööaldis ning austab, abistab ja arvestab kaaslasi;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 8) teab ainevaldkonnaga seotud õppimisvoimalusi, elukutseid ja ameteid ning mõistab nende töö väärtust ühiskonnas.

## Kõige tähtsamad momendid õppe- ja kasvatusprotsessis

- 1) toetada huvi sporditegevuse vastu;
- 2) toetada sportida oma kaaslast austades ja keskkonda säilitades;
- 3) ühendada oma kaaslast lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel;
- 4) toetada huvi Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ning tantsuürituste vastu;
- 5) andma teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas ning mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas;
- 6) võimaldada olla kursis kaitseväeteenistuseks vajaliku füüsilise ettevalmistuse korraga.

## Läbivad teemad

Läbiv teema	Õpilasel kujundavad oskused ja teadmised	Meetodid
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. Suunatakse õpilast tema tulevase kutsevaliku tegemisel, tema karjääri kujundamisel.	<ul style="list-style-type: none"><li>• huvi kujunemine sporditegevuse vastu;</li><li>• tervisliku eluviisi agitatsioon, tundide läbiviimine sellel teemal;</li><li>• kooli ja linnavõistlustel osalemine;</li><li>• kaasamine spordiga tegelemiseks spordiseksioonides ja spordikoolides.</li><li>• kooli kodulehekülg spordisaavutuste kohta;</li><li>• stendi „Meie saavutused” vormistamine</li></ul>
Keskkond ja jätkusuutlik areng	Toetatakse kehalises kasvatuses kohustuslike ja valikkursuste raames. Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.	<ul style="list-style-type: none"><li>• vestluste korraldamine;</li><li>• tundide läbiviimine looduses;</li><li>• osalemine linna spordivõistlustel;</li></ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"><li>• korraldada võistlusi rühmas, klassis, klasside vahel;</li><li>• integreeritud tunnid;</li></ul>

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 eestitantsu,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tundides õppida mängima traditsioonilisi spordimänge (korvpall, võrkpall, jalgpall)</li> <li>• rakendada mittetraditsioonilisi spordiliike (sulgpall, saalihoki, indiaga);</li> <li>• tantsuliigutused;</li> <li>• rahvamängud;</li> <li>• õpilase loominguiline tegevus</li> </ul>
	tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda, austab oma rahva kultuuri ja väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis	
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 infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uurimustööd;</li> <li>• loominguiliste tööde täitmine.</li> <li>• referaatide täitmine</li> <li>• osalemine linna- ja vabariiklikel võistlustel; -osalemine projektitegevuses;</li> <li>• kooli kodulehekülj spordi alal;</li> </ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kindlate testide läbiviimise meetod;</li> <li>• uurimustööd;</li> <li>• integreeritud tunnid;</li> </ul>

Tervis ja ohutus	Toetatakse tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ning õpilase väärtushinnangute kujunemist toetatakse kohustuslike ja valikkursuste ning 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vestluste, praktiliste õppetundide läbiviimise meetod;</li> <li>• spordiriituse olemasolu, kindlustuse rakendamine võimlemisharjutuste sooritamisel;</li> <li>• loominguliste tööde täitmine.</li> <li>• osalemine projektitegevuses;</li> <li>• tervisepäevad;</li> </ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spordimängude eeskirjade tundmaõppimine tundides;</li> <li>• ehalse kasvatus tundides ettenähtud kehtivate eeskirjade järgimine;</li> <li>• õpilase loominguline tegevus;</li> </ul>

Valdkonnapädevused	Pädevused kehalises kasvatuses
Keel ja kirjandus	Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.
Võõrkeeled	Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.
Kunstiained	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 küllastamine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.
Sotsiaalsained	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.



Loodusained	Loodusteaduslikku pädevust toetab kehalises kasvatuses keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsilikas omandatud teadmised ja oskused.
-------------	---

### Üldpädevuste kujundamine

Üldpädevus	Üldpädevuste kujundamiseks kavandatud tegevused
Kultuuri- ja väärtuspädevus	Tervis on inimese üheks hinnalisemaks eluväärtuseks, mille hoidmise nimel tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ja teiste poolt loodud materiaalse väärtuste vastu õpetab säästvat suhtumist keskkonda.
Sotsiaalne ja kodanikupädevus	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 kohanemisvõime, koostööoskus, empaatia, tahte omadused, 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.
Õpipädevus	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.
Suhtluspädevus	Kasutab spordi ja tantsu oskussõnavara. 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.
Matemaatika ja tehnoloogiapädevus	Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

Ettevõtlikkuspädevus	Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja tövõimet, kavandama ja realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja tövõime parandamiseks. Sportlikus tegevuses aset leidev koostöö õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema.
Digipädevus	Kasutab digitehnoloogiat ülesanne lahendamiseks. leiab ja säilitab digivahendite abil infot ning hindab selle asjakohasust ja usaldusväarsust.

## Õpitulemused ja õppesisu

Kehaline kasvatus. 11.klass. 1 tund nädalas.

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) õpib süvendatult sooritama üht uut kehalist tegevust/liikumisviisi;
- 2) teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;
- 3) juhendab klassikaaslast tunnis/treeningul;
- 4) leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala.

Õppesisu	Õpitulemused	Õppetegevus	Hindamine (viis vahendid)	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
			ja	

<p>Teoreetilised teadmised</p> <p>Teadmised liikumisest ja spordist.</p> <p>1) Teoreetilised teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile.</p> <p>2) Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.</p> <p>3) Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. Traumide vältimine. Esmaabi traumide korral.</p> <p>4) Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.</p>	<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;</p> <p>2) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks;</p> <p>3) omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;</p> <p>4) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.</p>	<p>1) Kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;</p> <p>2) Rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja vahendeid;</p> <p>3) Kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.</p>	<p>Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine.</p> <p>Uurimistööde täitmine.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
--	---	---	--	--

<p>Võimlemine- 3 tundi</p> <p>1) Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.</p> <p>2) Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Võimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine.</p>	<p>1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid vahendiga (muusika saatel), akrobaatikat, rööbaspuudel, toenghüppe;</p> <p>2) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.</p>	<p>1)Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.</p> <p>2) Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p> <p>3)Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.</p>	<p>Praktilised ülesanded</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>
<p>Kergejõustik -10 tundi</p> <p>1) Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine.</p> <p>2) Kiir- ja kestvusjooks 3) Kaugus- ja/või kõrgushüpe.</p> <p>4) Kuulitõuge.</p> <p>5) Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete</p>	<p>1) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib järjest joostes 3000 meetrit.</p>	<p>Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.</p> <p>Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete, kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p> <p>Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.</p>	<p>Praktilised ülesanded.</p> <p>Jooksvad ja arvestatud hind</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p> <p>Võistlustel osalemine.</p>

<p>(vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.</p> <p>6) Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlustel..</p>				
<p>Sportmängud</p> <p>Korvpall- 8 tundi</p> <p>1) Sööt ja löige rünnakul.</p>	<p>1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;</p> <p>2) sooritab sportmängudes kooli</p>	<p>Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist</p>	<p>Praktilised ülesanded</p>	<p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Teabekeskond.</p>

<p>2) Mees-mehe ja maa-ala kaitse.</p> <p>3) Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.</p> <p>4) Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.</p> <p>5) Ründe- ja kaitsemängu taktika.</p> <p>6) Tänavakorvpalli tutvustamine.</p>	<p>koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.</p>	<p>aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks.</p> <p>Mängib sportmängu reeglite järgi.</p> <p>Spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.</p>		<p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>
---	--	--	--	---

<p>Võrkpall- 8 tundi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt</li> <li>2) Ülalt- altsööt hüppelt ette ja taha.</li> <li>3) Blokeerimine.</li> <li>4) Ründelöök</li> <li>5) Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.</li> <li>6) Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.</li> <li>7) Ründe- ja kaitsemängu taktika.</li> <li>8) Mängustreegia tutvustamine.</li> </ol> <p>Jalgpall- 4 tundi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu, mängides 5</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;</li> <li>2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.</li> </ol>	<p>Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks.</p> <p>Mängib sportmängu reeglite järgi.</p> <p>Spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.</p>	<p>Jooksvad ja arvestatud hinded</p>	<p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>
---	--	--	--------------------------------------	--



<p>: 5, 6 : 6.</p> <p>2) Mängu taktika. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.</p>				
<p>Tantsuline liikumine- 2 tundi</p> <p>1) Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid.</p> <p>2) Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ja UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas.</p> <p>3) Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine</p> <p>4) Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine kontaktantsu, rahvatantsu jt kaasaegsete tantsutehnika ja stiilide kaudu.</p>	<p>1) tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantsu, standard- ja ladinatantsu ning teiste rahvaste seltskonnatantsu;</p> <p>2) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;</p> <p>3) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.</p>	<p>Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p>	<p>Jooksvad ja arvestatud hinded</p>	<p>Kultuuriline identiteet.</p>

## Hindamine

Kuupäev	Teema	Õpitulemus	Hindamise viis ja vahend
Iga põhiteema lõpus	Teadmised spordialatest ja spordiaktiivsust.	1) teab kuidas vältida ohtusituatsiooni sportimisel. 2) oskab teha esmaabi vajadusel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arutlus sellel teemal</li> <li>• ettekanne täitmine</li> <li>• referaadi vormistamine</li> <li>• teoreetiliseid teste täitmine</li> </ul>
September-oktoober	Kergejõustik	Kursuse lõpus õpilane 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikga kõrgushüppe; 2) sooritab kiirjooksu kõrge ja madalstartist; 3) läbib järjest joostes 3000 meetrit. 4) kuulitõuke.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega (madalstartist) 100 m;</li> <li>• suudab joosta järjest 12 minutit ;</li> <li>• kuulitõuge 4 kg ,</li> </ul>
Oktoober- November-	Korvpall	Kursuse lõpus õpilane 1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu; 2) sooritab sportmängu kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt;</li> <li>• mäng reeglite järgi, mäng 5 : 5;</li> </ul>

Detsember	Võrkpall	Kursuse lõpus õpilane 1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu; 2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest,	<input type="checkbox"/> läbib järjest suusatades 2 km distantsi;
Jaanuar	Võimlemine	Kursuse lõpus õpilane 1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemise vahendiga; aeroobika muusika saatel 2) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.	<input type="checkbox"/> kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;

### Hindamiskriteeriumid

Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta. Kehalises kasvatuses hindame

õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust. Hindamise objekte (millised tegevused, oskused, teadmised) ja hindamisaspekte (mida millegi puhul vaadeldakse/moodetakse/vorrelatakse) selgitame õpilastele õppeprotsessi algul.

Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestame õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatootamine, nouete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatus tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordiuritudest osavõttu ja/või nende korraldamist. Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel arvestame nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamine, kehalise kasvatus õpetaja antud ülesannete täitmine jms). Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest hindame õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist. Praktiliste oskuste hindamisel

läheme konkreetse õpilase tervislikust seisundist - hindame erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust. Juhul, kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostame talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseerime õppe eesmärki, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

Hindamiskriteeriumid	«väga hea» - 5	«hea» - 4	«rahuldav» - 3	„puudulik” - 2	«nõrk» - 1
Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine;	90% – 100%	75% - 89%	50% - 74%	20% -49%	до 19%
Kõikide teemade praktilise ülesannete täitmine	Kõikide ülesannete kohusetundlik täitmine, parandada saavutatud tulemusi.	Õpetaja poolt antud ülesannete täitmine ei ole täis mahus. Tulemuste kasvu puudumine.	Täidab osaliselt õpetaja poolt antud ülesandeid, endiste tulemuste langus.	Ei osale tunnis	Täielik keeldumine tunnis osalemisest

### Õpikeskkond

Ainekavakohase õppe elluviimiseks:

- 1) korraldame noormeeste ja neidude kehalise kasvatuse tunnid eraldi;
- 2) korraldame õppe spordirajatistes (voimla, staadion)
- 3) saame kasutada terviserada;
- 4) on kursuse korraldamiseks vajalik inventar ja vahendid.

## **11.KLASS 2. KURSUS**

### **Ainevaldkonna kirjeldus**

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises 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.

Kehalise kasvatus õppekorraldus toetab opilase individuaalset kehalist, kolbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut.

Gümnaasiumi kehalises kasvatuses süvendame ning täiendame põhikoolis omandatud teadmisi ja oskusi. Teadmisi liikumisest/spordist, sh spordiajaloo, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms, edastatakse praktilistes tundides tegevuse kaigus ja opilasi iseseisvale õppele suunates.

Kehalise kasvatus ainekavas kohustuslike kursuste kavandatud õpitulemused ja oppesisu on saavutatavad 70–80% ulatuses õppeks ettenahtud tundide arvuga. Tantsuline liikumine kasutame kehalise kasvatus tundides loimitud teiste spordi- ja liikumisviisidega. 20–30% ulatuses kasutame spordi- ja/või liikumisalaseid (nt erinevad sportmängud: saalihoki, korvpall, võrkpall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jms)

Kehalise kasvatus tundides üldfüüsilise ettevalmistuse kaigus saadud teadmised kaitsevæteenistuseks vajalikust füüsilise ettevalmistuse korrast ja NATO testi sisust annavad noormeestele ja neidudele teadmise selle kohta, mil maarel peab ta arendama oma kehalist võimekust.

Õppesisu käsitleme valime arvestusega, et kirjeldatud õpitulemused, ainevaldkonna- ja üldpädevused oleksid saavutatud. Mitmekesisustame kehalise kasvatus õpet, lähtudes õpilaste huvidest, spordi- ja liikumisharrastuse traditsioonidest ning olemasolevatest sportimistingimustest.

### **Üldalused**

#### **Õppe- ja kasvatusesmärgid**

Gümnaasiumi kehalise kasvatusga taotletakse, et opilane:

- 1) tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- 2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse moju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ning on valmis õppima uusi spordi- ja liikumisalaseid;
- 4) jargib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas käituda õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jalgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövoimet regulaarse treeninguga parandada;
- 6) on vastutustundlik ja koostööaldis ning austab, abistab ja arvestab kaaslasi;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 8) teab ainevaldkonnaga seotud õppimisvoimalusi, elukutseid ja ameteid ning mõistab nende töö väärtust ühiskonnas.

#### **Kõige tähtsamad momendid õppe- ja kasvatusprotsessis**

- 1) toetada huvi sporditegevuse vastu;
- 2) toetada sportida oma kaaslasi austades ja keskkonda säilitades;
- 3) ühendada oma kaaslasi lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel;
- 4) toetada huvi Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ning tantsuürituste vastu;

- 5) andma teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas ning mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas;
- 6) võimaldada olla kursis kaitseväeteenistuseks vajaliku füüsilise ettevalmistuse korraga.

### Läbivad teemad

Läbiv teema	Õpilasel kujundavad oskused ja teadmised	Meetodid
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. Suunatakse õpilast tema tulevase kutsevaliku tegemisel, tema karjääri kujundamisel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• huvi kujunemine sporditegevuse vastu;</li> <li>• tervisliku eluviisi agitatsioon, tundide läbiviimine sellel teemal;</li> <li>• kooli ja linnavõistlustel osalemine;</li> <li>• kaasamine spordiga tegelemiseks spordiseksioonides ja spordikoolides.</li> <li>• kooli kodulehekülg spordisaavutuste kohta;</li> <li>• stendi „Meie saavutused” vormistamine</li> </ul>
Keskkond ja jätkusuutlik areng	Toetatakse kehalises kasvatuses kohustuslike ja valikkursuste raames. Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vestluste korraldamine;</li> <li>• tundide läbiviimine looduses;</li> <li>• osalemine linna spordivõistlustel;</li> </ul>
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus	Kaudu toetatakse õpilaste soovi tunnivälise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ja viia läbi spordi- ja liikumisüritusi ning osaleda neis; suunatakse õpilaste juhendamisel tegutsevate liikumis- ja treeningrühmade tegevust.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• korraldada võistlusi rühmas, klassis, klasside vahel;</li> <li>• integreeritud tunnid;</li> </ul>

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 eestitantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda, austab oma rahva kultuuri ja väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tundides õppida mängima traditsioonilisi spordimänge (korvpall, võrkpall, jalgpall)</li> <li>• rakendada mittetraditsioonilisi spordiliike (sulgpall, saalihoki, indiaga);</li> <li>• tantsuliigutused;</li> <li>• rahvamängud;</li> <li>• õpilase loominguline tegevus</li> </ul>
Teabekeskond	Kaudu suunatakse õpilast leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks/tugevdamiseks, iseseisva spordi- ja liikumisharrastuse kujundamiseks ja teadlikuks	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uurimustööd;</li> <li>• loominguliste tööde täitmine.</li> <li>• referaatide täitmine</li> <li>• osalemine linna- ja vabariiklikel</li> </ul>
	treenimiseks vajalikku infot. Õpilases tekitatakse huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega.	võistlustel; -osalemine projektitegevuses; <input type="checkbox"/> kooli kodulehekülg spordi alal;
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kindlate testide läbiviimise meetod;</li> <li>• uurimustööd;</li> <li>• integreeritud tunnid;</li> </ul>
Tervis ja ohutus	Toetatakse tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ning õpilase väärtushinnangute kujunemist toetatakse kohustuslike ja valikkursuste ning 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vestluste, praktiliste õppetundide läbiviimise meetod;</li> <li>• spordiriietuse olemasolu, kindlustuse rakendamine võimlemisharjutuste sooritamisel;</li> <li>• loominguliste tööde täitmine.</li> <li>• osalemine projektitegevuses;</li> <li>• tervisepäevad;</li> </ul>

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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spordimängude eeskirjade tundmaõppimine tundides;</li> <li>• kehalise kasvatuses tundides ettenähtud kehtivate eeskirjade järgimine;</li> <li>• õpilase loominguline tegevus;</li> </ul>
----------------------	---	---

### Lõiming

Valdkonnapädevused	Pädevused kehalises kasvatuses
Keel ja kirjandus	Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.
Võõrkeeled	Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.
Kunstiained	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.
Sotsiaaalained	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.
Loodusained	Loodusteaduslikku pädevust toetab kehalises kasvatuses keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuses kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ja oskused.

### Üldpädevuste kujundamine

Üldpädevus	Üldpädevuste kujundamiseks kavandatud tegevused
Kultuuri- ja väärtuspädevus	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.



Sotsiaalne ja kodanikupädevus	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 kohanemisvõime, koostööoskus, empaatia, tahte omadused, 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.
Õpipädevus	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.
Suhtluspädevus	Kasutab spordi ja tantsu oskussõnavara 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.
Matemaatika ja tehnoloogiapädevus	Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.
Ettevõtlikkuspädevus	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.
Digipädevus	Kasutab digitehnoloogiat ülesanne lahendamiseks. leiab ja säilitab digivahendite abil infot ning hindab selle asjakohasust ja usaldusväärsust.

## Õpitulemused ja õppesisu

Kehaline kasvatus. 11.klass. 1 tund nädalas.

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) valdab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest
- 2) parandab kehalise kasvatuses tundides omandatud motoorseid oskusi
- 3) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi;
- 4) abistab, julgustab ja juhendab klassikaaslast tunnis/treeningul;
- 5) leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatusesunde tunde.

Õppesisu	Õpitulemused	Õppetegevus	Hindamine (viis ja vahendid)	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
----------	--------------	-------------	---------------------------------	------------------------------------

<p>Teoreetilised teadmised</p> <p>Teadmised liikumisest ja spordist.</p> <p>1) Teoreetilised teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile.</p> <p>2) Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.</p> <p>3) Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel.</p> <p>Traumide vältimine.</p>	<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;</p> <p>2) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks;</p> <p>3) omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;</p> <p>4) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid</p>	<p>1) Kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;</p> <p>2) Rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogia atel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja vahendeid;</p> <p>3) Kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud,</p>	<p>Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine.</p> <p>Uurimistööde täitmine.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>Esmaabi traumide korral.</p> <p>4) Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.</p>	<p>võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.</p>	<p>arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.</p>		

<p>Võimlemine- 4 tundi</p> <p>1) Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.</p> <p>2) Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Võimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine.</p>	<p>1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid vahendiga (muusika saatel), akrobaatikat, rööbaspuudel, toenghüppe;</p> <p>2) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.</p>	<p>1) Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.</p> <p>2) Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p> <p>3) Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.</p>	<p>Praktilised ülesanded</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>
<p>Suusatamine 3 tundi</p> <p>1) Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes.</p> <p>2) Suusatamise tehnika põhialused.</p> <p>3) Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, jalgrattasõit).</p>	<p>1) läbib 2 km distantsti (T) või 5 km distantsti (P);</p> <p>2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;</p> <p>3) oskab hooldada oma suusavarustust.</p>	<p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p> <p>Läbib 2 km distantsti (T) või 5km distantsti (P).</p>	<p>Jooksvad ja arvestatud hinded</p>	<p>Keskond ja jätkusuutlik areng</p>
<p>Kergejõustik -10 tundi</p> <p>1) Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>1) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib järjest joostes 3000 meetrit.</p>	<p>Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.</p>	<p>Praktilised ülesanded. Jooksvad ja arvestatud</p>	<p>Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Kodanikualgatus ja</p>

		Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste		
--	--	---	--	--

<p>2) Kiir- ja kestvusjooks 3) Kaugus- ja/või kõrgushüpe.</p> <p>4) Kuulitõuge.</p> <p>5) Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.</p> <p>6) Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlustel.</p>		<p>võimete, kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p> <p>Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.</p>	hinded	<p>ettevõtlikkus</p> <p>Võistlustel osalemine.</p>
---	--	---	--------	--

<p>Orienteerumine- 2 tundi</p> <p>1) Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine.</p> <p>2) Läbitud raja analüüs.</p> <p>3) Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine.</p>	<p>Kursuse lõpul läbib õpilane kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.</p>	<p>Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise.</p> <p>Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p>	<p>Jooksvad ja arvestatud hinded</p>	<p>Keskfond ja jätkusuutlik areng</p>
<p>Sportmängud</p> <p>Võrkpall- 10 tundi</p> <p>1) Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt</p> <p>2) Ülalt- altsööt hüppelt ette ja taha.</p>	<p>1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;</p> <p>2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.</p>	<p>Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks. Mängib sportmängu reeglite</p>	<p>Jooksvad ja arvestatud hinded</p>	<p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Teabekeskfond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>

<p>3) Blokeerimine.</p> <p>4) Ründelöök</p> <p>5) Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.</p> <p>6) Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.</p> <p>7) Ründe- ja kaitsemängu taktika.</p> <p>8) Mängustreteegia tutvustamine.</p> <p>Jalgpall- 4 tundi</p> <p>1) Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu, mängides 5 : 5, 6 : 6.</p> <p>2) Mängu taktika. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.</p>		<p>järgi.</p> <p>Spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.</p>		
---	--	--	--	--

<p>Tantsuline liikumine- 2 tundi</p> <p>1) Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid.</p> <p>2) Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ja UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas.</p> <p>3) Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine</p> <p>4) Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine</p>	<p>1) tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantsu, standard- ja ladinatantsu ning teiste rahvaste seltskonnatantsu;</p> <p>2) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;</p> <p>3) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.</p>	<p>Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p>	<p>Jooksvad ja arvestatud hinded</p>	<p>Kultuuriline identiteet.</p>
<p>kontaktantsu, rahvatantsu jt kaasaaegsete tantsutehnika ja stiilide kaudu.</p>				

### Hindamine

Hindamise graafik.

Kuupäev	Teema	Õpitulemus	Hindamise viis ja vahend
Iga põhiteema lõpus	Teadmised spordialatest ja spordiaktiivsust.	<p>1) teab kuidas vältida ohtusituatsiooni sportimisel.</p> <p>2) oskab teha esmaabi vajadusel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arutlus sellel teemal</li> <li>• ettekanne täitmine</li> <li>• referaadi vormistamine</li> <li>• teoreetiliseid teste täitmine</li> </ul>



Mai	Kergejõustik	<p>Kursuse lõpus õpilane</p> <p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikaga kõrgushüppe;</p> <p>2) sooritab kiirjooksu kõrge ja madalstardist; 3) läbib järjest joostes 3000 meetrit.</p> <p>4) kuulitõuke.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega (madalstardist) 100 m;</li> <li>• suudab joosta järjest 12 minutit ;</li> <li>• kuulitõuge 4 kg ,</li> </ul>
Mai	Orienteerumine	<p>Kursuse lõpul</p> <p>läbib õpilane kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.</p>	
Vebruar-märts	Võrkpall	<p>Kursuse lõpus õpilane</p> <p>1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;</p> <p>2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest,</p>	<input type="checkbox"/> läbib järjest suusatades 2 km distantsi;
Jaanuar	Võimlemine	<p>Kursuse lõpus õpilane</p> <p>1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemise vahendiga; aeroobika muusika saatel</p> <p>2) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.</p>	<input type="checkbox"/> kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;

## Hindamiskriteeriumid

Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta. Kehalises kasvatuses hindame õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust. Hindamise objekte (millised tegevused, oskused, teadmised) ja hindamisaspekte (mida millegi puhul vaadeldakse/moodetakse/vorreldakse) selgitame õpilastele õppeprotsessi algul.

Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestame õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatõõtamine, nouete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatus tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordiuritudest osavõttu ja/või nende korraldamist. Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel arvestame nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamise, kehalise kasvatus õpetaja antud ülesannete täitmine jms). Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest hindame õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist. Praktiliste oskuste hindamisel

lähtume konkreetse õpilase tervislikust seisundist - hindame erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust. Juhul, kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostame talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseerime õppe eesmärki, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

Hindamiskriteeriumid	«väga hea» - 5	«hea» - 4	«rahuldav» - 3	„puudulik” - 2	«nõrk» - 1
Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine;	90% – 100%	75% - 89%	50% - 74%	20% -49%	0% - 19%
Kõikide teemade praktilise ülesannete täitmine	Kõikide ülesannete kohusetundlik täitmine, parandada saavutatud tulemusi.	Õpetaja poolt antud ülesannete täitmine ei ole täis mahus. Tulemuste kasvu puudumine.	Täidab osaliselt õpetaja poolt antud ülesandeid, endiste tulemuste langus.	Ei osale tunnis	Täielik keeldumine tunnis osalemisest

## **Õpikeskkond**

Ainekavakohase õppe elluviimiseks:

- 1) korraldame noormeeste ja neidude kehalise kasvatuse tunnid eraldi;
- 2) korraldame õppe spordirajatistes (voimla, staadion)
- 3) saame kasutada terviserada;
- 4) on kursuse korraldamiseks vajalik inventar ja vahendid.

## **12.KLASS 1.KURSUS**

### **Ainevaldkonna 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 omandatud teadmiste, oskuste ja kogemustega soodustatakse õpilasele sobiva liikumisharrastuse leidmist ning luuakse valmidus jalgrida oma kehalise vormisoleku taset ja oskust seda arendada.

Kehalise kasvatuses kohustuslike kursuste raames õpetame voimlemist, kergejõustikku, sportmänge, tantsulist liikumist, orienteerumist ja talialadest suustamist. Teadmisi liikumisest/spordist ja nendega tegelemisest, sh spordiajaloo, liikumiskultuuri, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms edastatakse praktilistes tundides tegevuse kaigus ja õpilasi iseseisvale (tunnivalisele) õppele suunates.

Mitmekesistame kehalise kasvatuses õpet, lähtudes õpilaste huvidest, spordi- ja liikumisharrastuse traditsioonidest ning olemasolevatest sportimistingimustest.

### **Üldalused**

#### **Õppe- ja kasvatusesmärgid**

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 ning on valmis õppima uusi spordi- ja liikumisalaseid;
- 4) jargib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas käituda õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jalgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövoimet regulaarse treeninguga parandada;
- 6) on vastutustundlik ja koostööaldis ning austab, abistab ja arvestab kaaslast;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 8) teab ainevaldkonnaga seotud õppimisvoimalusi, elukutseid ja ameteid ning mõistab nende töö väärtust ühiskonnas.

#### **Kõige tähtsamad momendid õppe- ja kasvatusprotsessis**

- 1) omandada ainekava kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnika, hinnata oma oskuste taset ja teada, kuidas seda tugevdada ning uusi oskusi omandada;
- 2) jargida liikumisel/sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid; teada, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;
- 3) suhtuda hoolivalt keskkonda, harjutuspaikadesse ja inventari;
- 4) hinnata ausa mangu põhimõtteid ja jargida neid, austab oma kaaslast, teeb koostööd täites nii liidri kui ka alluva rolli; kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslast;
- 5) analüüsida oma kehaliste võimete taset; leida endale sobiva liikumisharrastuse ja tegutseda kehalise vormisoleku nimel;
- 6) tunda rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri: omada teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloo, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.

## Läbivad teemad

Läbiv teema	Õpilasel kujundavad oskused ja teadmised	Meetodid
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. Suunatakse õpilast tema tulevase kutsevaliku tegemisel, tema karjääri kujundamisel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• huvi kujunemine sporditegevuse vastu;</li> <li>• tervisliku eluviisi agitatsioon, tundide läbiviimine sellel teemal;</li> <li>• kooli ja linnavõistlustel osalemine;</li> <li>• kaasamine spordiga tegelemiseks spordisektsioonides ja spordikoolides.</li> <li>• kooli kodulehekülg spordisaavutuste kohta;</li> <li>• stendi „Meie saavutused” vormistamine</li> </ul>
Keskkond ja jätkusuutlik areng	Toetatakse kehalises kasvatuses kohustuslike ja valikkursuste raames. Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vestluste korraldamine;</li> <li>• tundide läbiviimine looduses;</li> <li>• osalemine linna spordivõistlustel;</li> </ul>
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus	Kaudu toetatakse õpilaste soovi tunnivälise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ja viia läbi spordi- ja liikumisüritusi ning osaleda neis; suunatakse õpilaste juhendamisel tegutsevate liikumis- ja treeningrühmade tegevust.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• korraldada võistlusi rühmas, klassis, klasside vahel;</li> <li>• integreeritud tunnid;</li> </ul>
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 eestitantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda, austab oma rahva kultuuri ja väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tundides õppida mängima traditsioonilisi spordimänge (korvpall, võrkpall, jalgpall)</li> <li>• rakendada mittetraditsioonilisi spordiliike (sulgpall, saalihoki, indiaga);</li> <li>• tantsuliigutused;</li> <li>• rahvamängud;</li> <li>• õpilase loominguiline tegevus</li> </ul>

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uurimustööd;</li> <li>• loominguliste tööde täitmine.</li> <li>• referaatide täitmine</li> <li>• osalemine linna- ja vabariiklikel võistlustel; -osalemine projektitegevuses;</li> <li>• kooli kodulehekülgs spordi alal;</li> </ul>
	infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega.	
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kindlate testide läbiviimise meetod;</li> <li>• uurimustööd;</li> <li>• integreeritud tunnid;</li> </ul>
Tervis ja ohutus	Toetatakse tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ning õpilase väärtushinnangute kujunemist toetatakse kohustuslike ja valikkursuste ning 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vestluste, praktiliste õppetundide läbiviimise meetod;</li> <li>• spordiriituse olemasolu, kindlustuse rakendamine võimlemisharjutuste sooritamisel;</li> <li>• loominguliste tööde täitmine.</li> <li>• osalemine projektitegevuses;</li> <li>• tervisepäevad;</li> </ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spordimängude eeskirjade tundmaõppimine tundides;</li> <li>• kehalise kasvatuses tundides ettenähtud kehtivate eeskirjade järgimine;</li> <li>• õpilase loominguline tegevus;</li> </ul>

### Lõiming

Valdkonnapädevused	Pädevused kehalises kasvatuses
Keel ja kirjandus	Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Võõrkeeled	Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.
Kunstiained	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.
Sotsiaalsained	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.
Loodusained	Loodusteaduslikku pädevust toetab kehalises kasvatuses keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuses kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ja oskused.

#### Üldpädevuste kujundamine

Üldpädevus	Üldpädevuste kujundamine
Kultuuri- väärtuspädevus	ja Tervis on inimese üheks hinnalisemaks eluväärtuseks, mille hoidmise nimel tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ja teiste poolt loodud materiaalse väärtuste vastu õpetab säästvat suhtumist keskkonda.
Sotsiaalne kodanikupädevus	ja 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 kohanemisvõime, koostööoskus, empaatia, tahte omadused, 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.
Õpipädevus	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.

Suhtluspädevus	Kasutab spordi ja tantsu oskussõnavara. 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.
Matemaatika ja tehnoloogiapädevus	Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.
Ettevõtlikkuspädevus	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.
Digipädevus	Kasutab digitehnoloogiat ülesanne lahendamiseks. leiab ja säilitab digivahendite abil infot ning hindab selle asjakohasust ja usaldusväärsust.



## Õpitulemused ja õppesisu

Kehaline kasvatus. 12.klass. 1 tund nädalas.

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 2) analüüsib oma kehalise töövõime ja motoorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;
- 2) parandab kehalise kasvatus tundides omandatud motoorseid oskusi ning õpib süvendatult sooritama üht uut kehalist tegevust/liikumisviisi; 10
- 3) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;
- 4) osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatus tunde.

Õppesisu	Õpitulemused	Õppetegevus	Hindamine (viis vahendid)	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
----------	--------------	-------------	------------------------------	------------------------------------

<p>Teoreetilised teadmised</p> <p>Teadmised liikumisest ja spordist.</p> <p>1) Teoreetilised teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile.</p> <p>2) Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.</p> <p>3) Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. Traumide vältimine.</p>	<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;</p> <p>2) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks;</p> <p>3) omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;</p> <p>4) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid</p>	<p>1) Kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;</p> <p>2) Rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja vahendeid;</p> <p>3) Kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh</p>	<p>Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine.</p> <p>Uurimistöode täitmine.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>Esmaabi traumide korral.</p> <p>4) Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.</p>	<p>võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.</p>	<p>aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.</p>		

<p>Võimlemine- 4 tundi</p> <p>1) Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.</p> <p>2) Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Võimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine.</p>	<p>1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid vahendiga (muusika saatel), akrobaatikat, rööbaspuudel, toenghüppe;</p> <p>2) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.</p>	<p>1) Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.</p> <p>2) Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p> <p>3) Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.</p>	<p>Praktilised ülesanded</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>
<p>Kergejõustik -10 tundi</p> <p>1) Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine.</p> <p>2) Kiir- ja kestva jook 3) Kaugus- ja/või kõrgushüpe.</p> <p>4) Kuulitõuge.</p> <p>5) Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.</p>	<p>1) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib järjest joostes 3000 meetrit.</p>	<p>Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.</p> <p>Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete, kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p> <p>Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.</p>	<p>Praktilised ülesanded.</p> <p>Jooksvad ja arvestatud hinded</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p> <p>Võistlustel osalemine.</p>

<p>6) Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlustel..</p>				
---	--	--	--	--

<p>Sportmängud Korvpall- 8 tundi</p> <p>1) Sööt ja lõige rünnakul.</p> <p>2) Mees-mehe ja maa-ala kaitse.</p> <p>3) Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.</p>	<p>1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;</p> <p>2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.</p>	<p>Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks.</p> <p>Mängib sportmängu reeglite järgi.</p> <p>Spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.</p>	<p>Praktilised ülesanded</p>	<p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Teabekeskond.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>
---	---	--	------------------------------	---

<p>4) Õpitud tehnika elementide kasutamine mängus.</p> <p>5) Ründe- ja kaitsemängu taktika.</p> <p>6) Tänavakorvpalli tutvustamine.</p>				
---	--	--	--	--

<p>Võrkpall- 8 tundi</p> <p>1) Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt</p> <p>2) Ülalt- altsööt hüppelt ette ja taha.</p> <p>3) Blokeerimine.</p> <p>4) Ründelöök</p> <p>5) Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.</p> <p>6) Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.</p> <p>7) Ründe- ja kaitsemängu taktika.</p> <p>8) Kohtunikutegevus vorkpallis.</p> <p>Vorkpall kui liikumisharrastus.</p>	<p>1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;</p> <p>2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.</p>	<p>Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks.</p> <p>Mängib sportmängu reeglite järgi.</p> <p>Spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.</p>	<p>Jooksvad ja arvestatud hinded</p>	<p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>
--	---	--	--------------------------------------	--

<p>Jalgpall- 2 tundi</p> <p>1) Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu, mängides 5 : 5, 6 : 6.</p> <p>2) Mängu taktika. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.</p>				
<p>Tantsuline liikumine- 3 tundi</p> <p>1) Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid.</p> <p>2) Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ja UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas.</p> <p>3) Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine</p> <p>4) Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine kontaktantsu, rahvatantsu jt kaasaaegsete tantsutehnika ja stiilide kaudu.</p>	<p>1) tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantsu, standard- ja ladinatantsu ning teiste rahvaste seltskonnatantsu;</p> <p>2) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;</p> <p>3) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.</p>	<p>Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p>	<p>Jooksvad ja arvestatud hinded</p>	<p>Kultuuriline identiteet.</p>

**Hindamine**

Hindamise graafik.

Kuupäev	Teema	Õpitulemus	Hindamise viis ja vahend
Iga veerandi lõpus	Teadmised spordialatest ja spordiaktiivsust.	1) teab kuidas vältida ohtusituatsiooni sportimisel. 2) oskab teha esmaabi vajadusel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arutlus sellel teemal</li> <li>• ettekanne täitmine</li> <li>• referaadi vormistamine</li> <li>• teoreetiliseid teste täitmine</li> </ul>
September-oktoober	Kergejõustik	Kursuse lõpus õpilane 1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikga kõrgushüppe; 2) sooritab kiirjooksu kõrge ja madalstartist; 3) läbib järjest joostes 3000 meetrit. 4) kuulitõuke.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega (madalstartist) 100 m;</li> <li>• suudab joosta järjest 12 minutit ;</li> <li>• kuulitõuge 4 kg ,</li> </ul>
November-detsember	Korvpall	Kursuse lõpus õpilane 1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu; 2) sooritab sportmängu kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt;</li> <li>• mäng reeglite järgi, mäng 5 : 5;</li> </ul>
Jaanuar	Võimlemine	Kursuse lõpus õpilane 1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemise vahendiga; aeroobika muusika saatel	<input type="checkbox"/> kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;



		2) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.	
Jaauarvebruar	Võrkpall, kergejõustik	Kursuse lõpus õpilane 1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sööduharjutuste kombinatsioonid;</li> <li>• mängijate asetus;</li> </ul>
		2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest,	<input type="checkbox"/> alt,-ülaltpallingu mängus

### Hindamiskriteeriumid

Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta. Kehalises kasvatuses hindame õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust. Hindamise objekte (millised tegevused, oskused, teadmised) ja hindamisaspekte (mida millegi puhul vaadeldakse/moodetakse/vorrelatakse) selgitame õpilastele õppeprotsessi algul.

Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestame õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatötamine, nouete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatus tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordiuritudest osavõttu ja/või nende korraldamist. Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel arvestame nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamine, kehalise kasvatus õpetaja antud ülesannete täitmine jms). Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest hindame õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist. Praktiliste oskuste hindamisel lähtume konkreetse õpilase tervislikust seisundist - hindame erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust. Juhul, kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostame talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseerime õppe eesmärki, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

Hindamiskriteeriumid	«väga hea» - 5	«hea» - 4	«rahuldav» - 3	„puudulik” - 2	«nõrk» - 1
Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine;	90% – 100%	75% - 89%	50% - 74%	20% -49%	0% - 19%
Kõikide teemade praktilise ülesannete taitmine	Kõikide ülesannete kohusetundlik täitmine, parandada saavutatud tulemusi.	Õpetaja poolt antud ülesannete täitmine ei ole täis mahus. Tulemuste kasvu puudumine.	Täidab osaliselt õpetaja poolt antud ülesandeid, endiste tulemuste langus.	Ei osale tunnis	Täielik keeldumine tunnis osalemisest

## Õppetegevus

Oppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpadevustest, õppeaine eesmarkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) jalgitakse, et opilase opikoormus on moodukas, jaotub oppeaasta ulatuses uhtlaselt ning jatab opilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse oppida uksi ning uheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud oppeulesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud kasitlust ning suurendavad opimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nuudisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel pohinevaid opikeskkondi ning oppematerjale ja -vahendeid; 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliouu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist oppemetoodikat, sh aktiivopet: rollimangud, arutelud, projektepe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.

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; sonalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivoistlustel ja/voi liikumisuritulstel käimine, neist osavõtt voistleja, osaleja voi abilisena; spordi- ja/voi liikumisuritulste jalgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

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 taiustada ning uusi oskusi omandada;
- 3) jargib liikumisel/sportimisel ohutus- ja hügeeninoudeid; teab, kuidas toimida sagedamini tekkida voivate onnetusjuhtumite ja traumade korral; 4) suhtub hoolivalt keskkonda, harjutuspaikadesse ja inventari;
- 5) hindab ausa mangu pohimotteid ja jargib neid, austab oma kaaslast, teeb koostood taites nii liidri kui ka alluva rolli; kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgestab ja juhendab oma kaaslast;
- 6) analuusib oma kehaliste voimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ja tegutseb kehalise vormisoleku nimel;
- 7) tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri: omab teadmisi opitud spordi- ja liikumisalade ajaloo, tahtsamatest voistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.

## **12.KLASS 2.KURSUS**

### **Ainevaldkonna kirjeldus**

Kehalise kasvatus tundides toetame gümnaasiumi opilast oma tervist väärtustava, kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused võimaldavad opilasel regulaarset liikumist/sportimist teadlikult kasutada oma tervise tugevdamiseks.

Kujunenud arusaam kehakultuurist ühiskonna kultuuri osana soodustab opilastes spordi- ja kultuurisundmuste jälgimise ning neis osalemise huvi tekkimist. Kehalise kasvatus õppekorraldus toetab opilase individuaalset kehalist, kolbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut.

Gümnaasiumi kehalises kasvatuses süvendame ning täiendame põhikoolis omandatud teadmisi ja oskusi. Teadmisi liikumisest/spordist, sh spordiajaloo, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms, edastatakse praktilistes tundides tegevuse kaigus ja opilasi iseseisvale õppele suunates.

Kehalise kasvatus ainekavas kohustuslike kursuste kavandatud õpitulemused ja õppesisu on saavutatavad 70–80% ulatuses õppeks ettenahtud tundide arvuga. Tantsuline liikumine kasutame kehalise kasvatus tundides loimitud teiste spordi- ja liikumisviisidega. 20–30% ulatuses kasutame spordi- ja/või liikumisalaseid (nt erinevad sportmängud: saalihoki, korvpall, võrkpall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jms)

Kehalise kasvatus tundides üldfüüsilise ettevalmistuse kaigus saadud teadmised kaitsevæteenistuseks vajalikust füüsilise ettevalmistuse korrast ja NATO testi sisust annavad noormeestele ja neidudele teadmise selle kohta, mil maarel peab ta arendama oma kehalist voimekust.

Õppesisu käsitlese valime arvestusega, et kirjeldatud õpitulemused, ainevaldkonna- ja üldpädevused oleksid saavutatud. Mitmekesistame kehalise kasvatus õpet, lähtudes õpilaste huvidest, spordi- ja liikumisharrastuse traditsioonidest ning olemasolevatest sportimistingimustest.

### **Üldalused**

#### **Õppe- ja kasvatusesmärgid**

Gümnaasiumi kehalise kasvatusga taotletakse, et opilane:

- 1) tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- 2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse moju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ning on valmis õppima uusi spordi- ja liikumisalaseid;
- 4) järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas käituda õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövoimet regulaarse treeninguga parandada;
- 6) on vastutustundlik ja koostööaldis ning austab, abistab ja arvestab kaaslasi;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 8) teab ainevaldkonnaga seotud õppimisvoimalusi, elukutseid ja ameteid ning mõistab nende töö väärtust ühiskonnas.

#### **Kõige tähtsamad momendid õppe- ja kasvatusprotsessis**

- 1) toetada huvi sporditegevuse vastu;
- 2) toetada sportida oma kaaslasi austades ja keskkonda säilitades;

- 3) ühendada oma kaaslaste lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel;
- 4) toetada huvi Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ning tantsuürituste vastu;
- 5) andma teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas ning mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas;
- 6) võimaldada olla kursis kaitseväeteenistuseks vajaliku füüsilise ettevalmistuse korraga.

### Läbivad teemad

Läbiv teema	Õpilasel kujundavad oskused ja teadmised	Meetodid
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. Suunatakse õpilast tema tulevase kutsevaliku tegemisel, tema karjääri kujundamisel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• huvi kujunemine sporditegevuse vastu;</li> <li>• tervisliku eluviisi agitatsioon, tundide läbiviimine sellel teemal;</li> <li>• kooli ja linnavõistlustel osalemine;</li> <li>• kaasamine spordiga tegelemiseks spordisektsioonides ja spordikoolides.</li> <li>• kooli kodulehekülge spordisaavutuste kohta;</li> <li>• stendi „Meie saavutused” vormistamine</li> </ul>
Keskkond ja jätkusuutlik areng	Toetatakse kehalises kasvatuses kohustuslike ja valikkursuste raames. Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vestluste korraldamine;</li> <li>• tundide läbiviimine looduses;</li> <li>• osalemine linna spordivõistlustel;</li> </ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• korraldada võistlusi rühmas, klassis, klasside vahel;</li> <li>• integreeritud tunnid;</li> </ul>

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 eestitantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda, austab oma rahva kultuuri ja väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tundides õppida mängima traditsioonilisi spordimänge (korvpall, võrkpall, jalgpall)</li> <li>• rakendada mittetraditsioonilisi spordiliike (sulgpall, saalihoki, indiaga);</li> <li>• tantsuliigutused;</li> <li>• rahvamängud;</li> <li>• õpilase loominguline tegevus</li> </ul>
Teabekeskond	Kaudu suunatakse õpilast leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks/tugevdamiseks, iseseisva spordi- ja liikumisharrastuse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uurimustööd;</li> <li>• loominguliste tööde täitmine.</li> <li>• referaatide täitmine</li> <li>• osalemine linna- ja vabariiklikel</li> </ul>
	kujundamiseks ja teadlikuks treenimiseks vajalikku infot. Õpilases tekitatakse huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega.	<p>võistlustel; -osalemine projektitegevuses;</p> <p><input type="checkbox"/> kooli kodulehekülg spordi alal;</p>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kindlate testide läbiviimise meetod;</li> <li>• uurimustööd;</li> <li>• integreeritud tunnid;</li> </ul>
Tervis ja ohutus	Toetatakse tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ning õpilase väärtushinnangute kujunemist toetatakse kohustuslike ja valikkursuste ning 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vestluste, praktiliste õppetundide läbiviimise meetod;</li> <li>• spordiriietuse olemasolu, kindlustuse rakendamine võimlemisharjutuste sooritamisel;</li> <li><input type="checkbox"/> loominguliste tööde täitmine.</li> <li>• osalemine projektitegevuses;</li> <li>• tervisepäevad;</li> </ul>

Väärtused ja kõlblus	Seostub spordis ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivalises tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spordimängude eeskirjade tundmaõppimine tundides;</li> <li>• kehalise kasvatuses tundides ettenähtud kehtivate eeskirjade järgimine;</li> <li>• õpilase loominguline tegevus;</li> </ul>
----------------------	---	---

### Lõiming

Valdkonnapädevused	Pädevused kehalises kasvatuses
Keel ja kirjandus	Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.
Võõrkeeled	Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.
Kunstiained	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.
Sotsiaalsed	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.
Loodusained	Loodusteaduslikku pädevust toetab kehalises kasvatuses keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuses kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ja oskused.

### Üldpädevuste kujundamine

Üldpädevus	Üldpädevuste kujundamine
Kultuuri- ja väärtuspädevus	Tervis on inimese üheks hinnalisemaks eluväärtuseks, mille hoidmise nimel tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ja teiste poolt loodud materiaalse väärtuste vastu õpetab säästvat suhtumist keskkonda.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus	<p>Koostöö kaaslastega õpetab õpilast inimestevahelisi erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, aga ka ennast kehtestama.</p> <p>Kehalises kasvatuses toimub ühistegevuse kaudu õpilase võimekuse esiletoomine ja oskuste arendamine. Areneb õpilase kohanemisvõime, koostööoskus, empaatia, tahte omadused, eneseväljendusoskus ning distsipliin.</p>
Enesemääratluspädevus	<p>on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.</p>
Õpipädevus	<p>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.</p>
Suhtluspädevus	<p>Kasutab spordi ja tantsu oskussõnavara.</p> <p>Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise ja nõuab oma kaaslastelt võistlusmääruste täitmist. Ausa mängu põhimõtete tähtsustamine ja järgimine kõiges ja kõikjal toetavad humaanse, kõlbelse isiksuse kujunemist.</p>
Matemaatika ja tehnoloogiapädevus	<p>Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilasel matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.</p>
Ettevõtlikkuspädevus	<p>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.</p>
Digipädevus	<p>Kasutab digitehnoloogiat ülesanne lahendamiseks. leiab ja säilitab digivahendite abil infot ning hindab selle asjakohasust ja usaldusväärsust.</p>



## Õpitulemused ja õppesisu

Kehaline kasvatus. 11.klass. 1 tund nädalas.

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) valdab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ning tunneb nende arendamise võimalusi;
- 1) 2 )analüüsib oma kehalise töövõime ja motoorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;
- 2) parandab kehalise kasvatus tundides omandatud motoorseid oskusi ning õpib süvendatult sooritama üht uut kehalist tegevust/liikumisviisi; 10
- 3) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;
- 4) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;
- 5) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 6) osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva liikumisviisi/spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatus tunde.

Õppesisu	Õpitulemused	Õppetegevus	Hindamine (viis ja vahendid)	Märkused (läbivad teemad, lõiming)
----------	--------------	-------------	---------------------------------	------------------------------------

<p>Teoreetilised teadmised</p> <p>Teadmised liikumisest ja spordist.</p> <p>1) Teoreetilised teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile.</p> <p>2) Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.</p> <p>3) Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel.</p> <p>Traumide vältimine.</p>	<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;</p> <p>2) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning tövõime tõstmiseks;</p> <p>3) omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi; 4) tunneb õpitud spordi- ja</p>	<p>1) Kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;</p> <p>2) Rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogi atel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja vahendeid;</p> <p>3) Kasutatakse mitmekesist</p>	<p>Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine.</p> <p>Uurimistöode täitmine.</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</p>
<p>Esmaabi traumide korral.</p> <p>4) Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.</p>	<p>liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.</p>	<p>õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.</p>		

<p>Võimlemine- 6 tundi</p> <p>1) Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.</p> <p>2) Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Võimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine.</p>	<p>1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid vahendiga (muusika saatel), akrobaatikat, rööbaspuudel, toenghüppe;</p> <p>2) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.</p>	<p>1)Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.</p> <p>2) Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p> <p>3) Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.</p>	<p>Praktilised ülesanded</p>	<p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p> <p>Kultuuriline identiteet.</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>
<p>Kergejõustik -10 tundi</p> <p>1) Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine.</p> <p>2) Kiir- ja kestvusjooks 3) Kaugus- ja/või kõrgushüpe.</p> <p>4) Kuulitõuge.</p> <p>5.) Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.</p>	<p>1) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib järjest joostes 3000 meetrit.</p>	<p>Organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine.</p> <p>Kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete, kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine.</p> <p>Oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused.</p>	<p>Praktilised ülesanded.</p> <p>Jooksvad ja arvestatud hinded</p>	<p>Tervis ja ohutus</p> <p>Tehnoloogia ja innovatsioon</p> <p>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p> <p>Võistlustel osalemine.</p>

6) Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlustel..				
--	--	--	--	--

<p>Võrkpall- 6 tundi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt</li> <li>2) Ülalt- altsööt hüppelt ette ja taha.</li> <li>3) Blokeerimine.</li> <li>4) Ründelöök</li> <li>5) Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.</li> <li>6) Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.</li> <li>7) Ründe- ja kaitsemängu taktika.</li> <li>8) Mängustreeteegia tutvustamine.</li> </ol> <p>Jalgpall- 3 tundi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu, mängides 5 : 5, 6 : 6.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;</li> <li>2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.</li> </ol>	<p>Võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks.</p> <p>Mängib sportmängu reeglite järgi.</p> <p>Spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena.</p>	<p>Jooksvad ja arvestatud hinded</p>	<p>Väärtused ja kõlblus.</p> <p>Teabekeskond</p> <p>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</p>
--	--	--	--------------------------------------	--

2) Mängu taktika. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.				
---	--	--	--	--

<p>Suusatamine-4 tundi</p> <p>1) Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes.</p> <p>2) Suusatamise tehnika</p>	<p>1) läbib 2 km distantsti (T) või 5 km distantsti (P);</p> <p>2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;</p> <p>3) oskab hooldada oma</p>	<p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p> <p>Läbib 2 km distantsti (T) või 5km distantsti (P).</p>	<p>Jooksvad ja arvestatud hinded</p>	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>
---	--	--	--------------------------------------	---------------------------------------

<p>põhialused.</p> <p>3) Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).</p>	<p>suusavarustust.</p>			
<p>Orienteerumine- 2 tundi</p> <p>1) Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine.</p> <p>2) Läbitud raja analüüs.</p> <p>3) Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine.</p>	<p>Kursuse lõpul läbib õpilane kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.</p>	<p>Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise.</p> <p>Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p>	<p>Jooksvad ja arvestatud hinded</p>	<p>Keskkond ja jätkusuutlik areng</p>

<p>Tantsuline liikumine- 4 tundi</p> <p>1) Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid.</p> <p>2) Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ja UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas. 3) Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine 4) Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine kontaktantsu, rahvatantsu jt kaasaegsete tantsutehnika ja stiilide kaudu.</p>	<p>1) tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantsu, standard- ja ladinatantsu ning teiste rahvaste seltskonnatantsu;</p> <p>2) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;</p> <p>3) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.</p>	<p>Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p>	<p>Jooksvad ja arvestatud hinded</p>	<p>Kultuuriline identiteet.</p>
--	---	--	--------------------------------------	---------------------------------

#### III.4. Hindamine

##### Hindamise graafik.

Kuupäev	Teema	Õpitulemus	Hindamise viis ja vahend
Iga teemal lõpus	Teadmised spordialatest ja spordiaktiivsust.	<p>1) teab kuidas vältida ohtusituatsiooni sportimisel.</p> <p>2) oskab teha esmaabi vajadusel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arutlus sellel teemal</li> <li>• ettekanne täitmine</li> <li>• referaadi vormistamine</li> <li>• teoreetiliseid teste täitmine</li> </ul>



Mai	Kergejõustik	<p>Kursuse lõpus õpilane</p> <p>1) sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikaga kõrgushüppe;</p> <p>2) sooritab kiirjooksu kõrge ja madalstardist; 3) läbib järjest joostes 3000 meetrit.</p> <p>4) kuulitõuke.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega (madalstardist) 100 m;</li> <li>• suudab joosta järjest 12 minutit ;</li> <li>• kuulitõuge 4 kg ,</li> </ul>
Jaanuar	Võimlemine	<p>Kursuse lõpus õpilane</p> <p>1) sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemise vahendiga; aeroobika muusika saatel</p> <p>2) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.</p>	<input type="checkbox"/> kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
Veebruar	Suusatamine, võrkpall	<p>Kursuse lõpus õpilane</p> <p>1) läbib 2 km krossi distantsi;</p> <p>2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;</p>	<input type="checkbox"/> -läbib järjest suusatades 2 km distantsi;
Märts, aprill	Võrkpall, kergejõustik	<p>Kursuse lõpus õpilane</p> <p>1) mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu;</p> <p>2) sooritab sportmängudes kooli koostatud</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sööduharjutuste kombinatsioonid;</li> <li>• mängijate asetused;</li> <li>• alt,-ülaltpallingu mängus</li> </ul>
		kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest,	

Mai	Orienteerumine	Kursuse lõpus õpilane orienteerub maastikul kaardi ja kompassi järgi.	<input type="checkbox"/> Kontrolltестe sooritamine
-----	----------------	---	--

#### Hindamiskriteeriumid

Hindamiskriteeriumid	«väga hea» - 5	«hea» - 4	«rahuldav» - 3	„puudulik” - 2	«nõrk» - 1
Kirjalike testide täitmine, referaatide täitmine;	90% – 100%	75% - 89%	50% - 74%	20% -49%	до 19%
Kõikide teemade praktilise ülesannete täitmine	Kõikide ülesannete kohusetundlik täitmine, parandada saavutatud tulemusi.	Õpetaja poolt antud ülesannete täitmine ei ole täis mahus. Tulemuste kasvu puudumine.	Täidab osaliselt õpetaja poolt antud ülesandeid, endiste tulemuste langus.	Ei osale tunnis	Täielik keeldumine tunnis osalemisest

#### Õpikeskkond

Ainekavakohase õppe elluviimiseks:

- 1) korraldame noormeeste ja neidude kehalise kasvatused tunnid eraldi;
- 2) korraldame õppe spordirajatistes (voimla, staadion)
- 3) saame kasutada terviserada;
- 4) on valikkursuse korraldamiseks vajalik inventar ja vahendid.