

Kehaline kasvatus

Kooliaste: gümnaasium

1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Gümnaasiumi kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- 1) tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- 2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalasid;
- 4) järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab, kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- 6) on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasi austav, neid abistav ja nendega arvestav;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

2. Õppeaine kirjeldus

Gümnaasiumi kehalises kasvatuses toimub põhikoolis omandatud teadmiste ja oskuste süvendamine ja täiendamine. Õppesisu konkretiseerimisel, õppemeetodite ja -vormide valikul lähtutakse vajadusest suunata õpilast tema elukestva liikumisharrastuse kujunemisel. Kehalise kasvatuses omandatud teadmiste, oskuste ja kogemustega soodustatakse õpilasele sobiva liikumisharrastuse leidmist ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise vormisoleku taset ja oskust seda arendada.

Kehalise kasvatuses kohustuslike kursuste raames õpetatakse võimlemist, kergejõustikku, sportmänge (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kahte), tantsulist liikumist, orienteerumist ja talialasid (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist ühte).

Teadmisi liikumisest/spordist ja nendega tegelemisest, sh spordiajaloost, liikumiskultuurist,

liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus ja õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

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

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

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

Kehalise kasvatuses valikkursused pakuvad võimalust süvendada õpilaste teadmisi ja oskusi ning arendada nende kehalisi võimeid. Kehaline aktiivsus on efektiivseim viis ennetada tervisehäireid, arendada/säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu. Eelnevat arvestades on soovitatav, et koolid looksid omal initsiatiivil liikumise/sportimisega seotud valikkursusi ja pakuksid õpilastele võimalusi tegeleda spordi- ja liikumisharrastusega tunniväliselt.

Valikkursus „Liikumine välistingimustes” pakub õpilastele võimalust oma tervist karastamise teel tugevdada.

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

3. Kooliastme õpitulemused

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- 1) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning tegeleb regulaarselt kehaliste harjutustega; on teadlik tervise ja kehalise aktiivsuse seosest ning kehalise koormuse mõjust organismis toimuvatele muutustele; leiab seoseid isikliku tervisliku seisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
- 2) omandab ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnika, suudab hinnata

- oma oskuste taset ja teab, kuidas seda täiustada ning uusi oskusi omandada;
- 3) järgib liikumisel/sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid; teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;
- 4) suhtub hoolivalt keskkonda, harjutuspaikadesse ja inventari;
- 5) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslasi, teeb koostööd täites nii liidri kui ka alluva rolli; kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslasi;
- 6) analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ja tegutseb kehalise vormisoleku nimel;
- 7) tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri: omab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.

4. Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

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

projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.

Gümnaasiumi õppetegevused on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
- 4) liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või liikumisürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist

töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

5. Õppesisu ja õpitulemused

X klass

I ja II kursus

1. Teadmised liikumisest ja spordist

Õppesisu

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile.

Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.

Enesekontroll iseseisval treeningul. Oma treenituse hindamine.

Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. Traumade vältimine.

Esmaabi enimlevinud traumade korral.

Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.

Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid („Spordiseadus”, spordieetika koodeks jms)

Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.

Õpitulemused

II Kursuse lõpul õpilane:

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

2. Võimlemine

Õppesisu

Jõu-, venituse- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.

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

Riist- ja iluvõimlemise harjutuste lihtsustatud hindamine tunnis ja kooli võistlustel.

Õpitulemused

II Kursuse lõpul õpilane:

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

3. Kergejõustik

Õppesisu

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

Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.

Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

Õpitulemused

II Kursuse lõpul õpilane

1) sooritab kiirjooksu stardikäsklustega, kaugushüpe, kõrgushüpe ja kuulitõuke.

2) läbib järjest joostes 3000 meetrit.

4. Sportmängud (kool õpetab kahte loetellu kuuluvatest sportmängudest)

Õppesisu

Korvpall. Sööt ja lõige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine

erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide

kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Tänavakorvpallit tutvustamine.

Kohtunikutegevus

korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.

Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha.

Blokeerimine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste

situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika.

Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

Jalgpall. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine.

Tehnika

täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu, mängides 4:4 kuni 6:6

vastu. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Õpitud tehnikaelementide kasutamine

mängus. Mängu taktika. Rannajalgpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui

liikumisharrastus.

Õpitulemused

II Kursuse lõpul õpilane:

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

5. Orienteerumine

Õppesisu

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs.

Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumis-matkamine. SPORTident elektrooniline kontrollkaart. Orienteerumine liikumisharrastusena.

Õpitulemused

II Kursuse lõpul läbib õpilane kaardi ja kompassiga harjutus- ja/või võistlusraja.

6. Talialad (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

6.1. Suusatamine

Õppesisu

Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused.

Suusahooldus, ettevalmistus ja osalemine võistlustel. Iseseisev harjutamine ja suusatamise seos

teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

Õpitulemused

II Kursuse lõpul õpilane:

- 1) läbib 5 km distantsti (T) või 10 km distantsti (P);
- 2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 3) oskab hooldada oma suusavarustust.

6.2. Uisutamine

Õppesisu

Uisutamistehnika täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades.

Uisutamisalased rahvaspordiüritused.

Õpitulemused

II Kursuse lõpul õpilane:

- 1) läbib uisutades 2 km distantsi;
- 2) valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.

7. Tantsuline liikumine

Õppesisu

Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis

ja UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas.

Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja ladinatantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud.

Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine kontaktantsu, *jazz*-tantsu jt nüüdisaegsete tantsutehnikate ja -stiilide kaudu.

Õpitulemused

II Kursuse lõpul õpilane:

- 1) tantsib ja analüüsib Eesti pärimus- või autoritantsu, standard- ja ladinatantsu ning teiste rahvaste seltskonnatantsu;
- 2) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;
- 3) hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.

8. Ujumine

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; hügieeninõuded ujumisel.

Rinnuli-, seliliujumine ja krooliujumine.

Õpitulemused

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 100 meetrit.

6. Ettevõtlikkus õpe

Õppetundides õpitu omandamine ja kinnistamine läbi tegevuste, õpilaste motiveerimine ja kaasamine tunnis omapoolset initsiatiivi üles näidates. Iga gümnaasiumiklass saab õppeaasta jooksul ettevõtliku tegevuse kogemuse. Ettevõtlikkusõppe planeerimisel arvestatakse õpilaste ettepanekutega. Õpetaja töökavas kirjeldatakse täpsemalt ettevõtlikkus õppe

tegevused/projektid vms. Osaletakse nii koolisiseses kui ka erinevates koolivälistes projektides.

7. Lõimumine

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

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

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuselõimimise kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

8. Läbivad teemad

1) elukestev õpe ja karjääri planeerimine –kehalises kasvatuses toetatakse õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma

töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

2) keskkond ja jätkusuutlik areng - kehalises kasvatuses aitab seda ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

3) kodanikualgatus ja ettevõtlikkus – toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

4) kultuuriline identiteet – kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

5) teabekeskond – toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

6) tehnoloogia ja innovatsioon rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega

7) tervis ja ohutus – Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

8) väärtused ja kõlblus –seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks

9. Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest.

Kehalise kasvatuses hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest.

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

Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust. Hindamise objekte (millised tegevused, oskused, teadmised) ja hindamisaspekte (mida

millegi puhul vaadeldakse/mõõdetakse/võrreldakse) selgitab õpilastele õpetaja õppeprotsessi algul.

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

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

Õpilase teadmiste hinnangu andmisel arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse ka suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis-/ sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatuses õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasaotamine, nõuete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatuses tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste sooritamine, kehalise kasvatuses õpetaja antud ülesannete täitmine jms). Ainekavva kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist. Praktiliste oskuste hindamisel lähtutakse konkreetse õpilase tervislikust seisundist – hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms. Juhul, kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

10. Kasutatav õppekirjandus ja õppevahendid

Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
2. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.
3. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.