

## Kehalise kasvatuse ainekava gümnaasiumis

### Õppesisu ja õpitulemused gümnaasiumis

#### Õpitulemused

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- 1) teab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning teeb regulaarselt kehalisi harjutusi;
- 2) teab tervise ja kehalise aktiivsuse seost ning kehalise koormuse mõju organismis toimuvatele muutustele;
- 3) leiab seoseid enda tervises seisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
- 4) oskab kasutada ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnikat, suudab hinnata oma oskuste taset ning teab, kuidas neid täiustada ja uusi oskusi omandada;
- 5) järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;
- 6) suhtub hoolivalt keskkonnanasse, harjutuspaikadesse ja inventarisse;
- 7) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslast, teeb koostööd ning kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslast;
- 8) analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ning tegutseb kehalise vormisoleku nimel;
- 9) valdab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloo, tähtsamatest võistlustest, tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri ning teab tuntumaid sportlasi Eestis ja maailmas;
- 10) on teadlik kaitseväes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust.

#### Õppesisu jaotus klassiti ja tundide arv

Teema	10. klass	11. klass	12. klass
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	1	1	1
Kergejõustik	16	16	6
Võimlemine	8	8	4
Ujumine	8	8	4
Suusatamine	8	8	4
Korvpall	4	4	2
Võrkpall	10	10	5
Jalgpall	10	10	5
Orienteerumine	4	4	2
Tantsuline liikumine	1	1	1
Valikkursused			2
<b>Kokku</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>35</b>

## Kehalise kasvatuse õppesisu ja õpitulemused gümnaasiumis

## Teadmised spordist ja liikumisviisidest

### Õpitulemused

Gümnaasiumi lõpuks 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 ja töövõime parandamiseks;
- 3) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
- 4) oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- 5) valdab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ning tähtsamatest võistlustest Eestis ja maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- 6) tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ning valdab ülevaadet kohtunikutegevusest.

### Õppesisu

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele ning kehalise koormuse mõjust organismile. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu printsiibid, vahendid, meetodid ja vormid. Enesekontroll iseseisvalt treenides. Oma treenituse hindamine. Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialade puhul. Traumade vältimine. Esmaabi levinuimate traumade korral. Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest. Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid (spordiseadus, spordieetika kodeks jms). Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel. Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.

## Võimlemine

### Õpitulemused

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- 1) oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele;
- 2) koostab ja sooritab harjutuste kombinatsiooni ühel võimlemisalal.

### Õppesisu

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Erinevate võimlemisliikidega (põhivõimlemine, iluvõimlemine, aeroobika, sportvõimlemine, sh akrobaatika) tegelemine. Kehatunnetuse ja koordinaatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgustamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.

## Kergejõustik

### Õpitulemused

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- 1) sooritab kooli valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti;
- 2) läbib järjest joostes 1000 m (tüdrukud) või 3000 meetrit (poisid).

## Õppesisu

Kergejõustikualade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kehvusjooks. Kaugus- ja/või kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske ja kettaheite tehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtunikutegevus kergejõustikus.

## Sportmängud

### Õpitulemused

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- 1) mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu;
- 2) sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest.

### Õppesisu

**Korvpall.** Sööt ja löige rünnakul. Katted. Meesmehekaitse ja maaalakitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus korvpallis. Korvpall kui liikumisharrastus.

**Võrkpall.** Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Sulustamine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Rannavõrkpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

**Jalgpall.** Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu, mängides 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Rannajalgpalli tutvustamine. Kohtunikutegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

## Orienteerumine

### Õpitulemused

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

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

### Õppesisu

Erineva raskusastmega orienteerumisradade ja maastike läbimine. Läbitud raja analüüs. Orienteerumisradade läbimine: suund-, valik-, rattaorienteerumine, märkesuusatamine, orienteerumismatkamine. Orienteerumine liikumisharrastusena.

## Talialad - kooli valikul kas suusatamine või uisutamine

### a) suusatamine

#### Õpitulemused

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- 1) läbib 5 km distantsti (tüdrukud) või 10 km distantsti (poisid);
- 2) kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- 3) oskab hooldada oma suusavarustust ning valida ilmale sobivat riietust.

#### Õppesisu

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

## **b) uisutamine**

### **Õpitulemused**

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- 1) suudab uisutada järjest 30 minutit; 2) valdab erinevate sõiduviiside tehnikat.
- 1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;

### **Õppesisu**

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

## **Tantsuline liikumine**

### **Õpitulemused**

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- 1) on tutvunud ja eristab Eesti pärimus- või autoritantsu, standard- ja Ladina-Ameerika tantsu ning teiste rahvaste seltskonnatantsu;
- 2) kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsutehnikaid ja -stiile;
- 3) hindab tantsulist liikumist kui elukestvate tervislikku harrastust.

### **Õppesisu**

Eesti pärimus- ja autoritantsud, rahvatantsude liigid. Tantsupidude traditsioon Eesti kultuuripildis ning UNESCO inimkonna suulise ja vaimse pärandi meistriteoste nimekirjas. Tempode ja rütmide eristamine (polka, reinlender, labajalavalss, rahvalik valss, standard- ja Ladina-Ameerika tantsud, teiste rahvaste seltskonnatantsud); mõisted, võtted ja sammud. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Kehatunnetuse ning koordineerimise arendamine kontaktantsu, džässantsu jt nüüdisaegsete tantsutehnikate ja -stiilide kaudu.

## **Ujumine**

### **Õpitulemused**

Õpilane ujub 100 m. Valdab vähemalt kahte ujumisstiili.

### **Õppesisu**

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumiskohtades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

## **Valikkursused**

### **Valikkursus „Kehalised võimed ja liikumisoskused“**

#### **Õppe- ja kasvatuseesmärgid**

Valikkursuse õpetamisega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise vormisoleku tähtsust inimese tervisele ja töövõimele ning liikumisoskuste osa selle saavutamises;
- 2) täiustab oma olemasolevaid liikumisoskusi, omandab uusi teadmisi ja oskusi tervist ning töövõimet parandava liikumise ohutuks harrastamiseks;
- 3) analüüsib oma kehalise võimekuse taset ning liigub/spordib teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks;
- 4) arendab koostööoskusi kaaslastega.

### **Kursuse lühikirjeldus**

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

### **Õpitulemused**

Kursuse lõpus õpilane:

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

### **Õppesisu**

Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks. Kehalised võimed, nende mõju tervisele; kehaline võimekus kui tervise alus. Kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise printsiibid ning meetodid, treeningu ülesehitus. Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine. Kehaliste võimete arendamine. Erinevate kehaliste võimete (aeroobse vastupidavuse, lihasjõu, painduvuse, kiiruse, osavuse/koordinatsiooni) arendamise võimalused (jõusaalitreening, aeroobika, stretching jms) ja harjutamise metoodika. Mootorsete oskuste arendamine. Kehalise kasvatus kohustuslikel kursustel õpitud spordialade ja liikumisviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine. Kooli valikul vähemalt kahe spordiala harrastamine. Liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel. Enesekontrollikatsed (vastupidavus-, jõu- ja painduvuskatsed) ning enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi. Osalemine spordiüritustel.

### **Valikkursus "Liikumine välistingimustes"**

#### **Õppe- ja kasvatusesmärgid**

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab väljas liikumise tähtsust ja selle soodsat mõju tervisele;

- 2) omandab uusi teadmisi ja oskusi väljas liikumise ohutuks harrastamiseks;
- 3) rakendab väljas liikumist oma tervise tugevdamiseks, töövõime parandamiseks ning organismi karastamiseks;
- 4) kinnistab koostööoskusi kaaslastega ja arusaamu keskkonda säästvast liikumisest/sportimisest.

#### Kursuse lühikirjeldus

Kursus toetab õpilast elukestvaks liikumisharrastuseks vajalike teadmiste ja oskuste omandamisel, tervise tugevdamisel ja organismi karastamisel. Väljas (sh looduses) liikumine soodustab õpilase kehaliste võimete arengut, rekreatsiooni ja keskkonnateadlikku käitumist.

### Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) analüüsib väljas liikumise organismi karastavat, tervist tugevdavat, töövõimet parandavat ja taastavat mõju; seab eesmärgid, pakub vahendeid ja võimalusi väljas liikumiseks, et tugevdada enda tervist ning suurendada kehalist aktiivsust;
- 2) parandab kehalise kasvatuse kohustuslikel kursustel omandatud (väljas liikumiseks kasutatavaid) motoorseid oskusi, õpib sooritama ühte uut väljas liikumise viisi;
- 3) kinnistab väljas liikumise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda väljas juhtuda võivate õnnetusjuhtumite (traumade, külmumise jms) puhul;
- 4) teeb spordialade õppimise ja kehalise treeningu ajal koostööd kaaslastega, abistades, julgustades ning juhendades neid; 11
- 5) osaleb aktiivselt tundides; leiab endale sobiva väljas liikumise viisi ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuse tunde;
- 6) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;
- 7) hindab keskkonda ning suhtub sellesse säästvalt; tunneb looduses liikumist reguleerivaid seadusi.

### Õppesisu

Teadmised väljas liikumise harrastamiseks. Väljas liikumise mõju organismile; soovitusel liikumisviisi valikuks (k.a varustuse, riietuse valik) ning harrastamiseks. Keskkonda säästev liikumine: looduses liikumist reglementeerivad õigusaktid. Isikliku tervistava liikumisharrastuse kavandamine, lihtsamate treeningplaanide koostamine (eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside plaanimine). Väljas liikumiseks kasutatavad liikumisviisid/spordialad, nende tehnika ja harjutamise metoodika. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kaht ala: liikumisviisid – kõnd, kepikõnd, jooks; orienteerumine (sh suusa- ja rattaorienteerumine); rulluisutamine; suusatamine; uisutamine; treening terviserajal; mõni uus liikumisviis jms. Väljas liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded. Enesekontrollikatsed (UKK 2 km käimise test, Cooperi test, kasutades erinevaid liikumisviise jms); enesekontrollivahendite (sammuloenduri, pulsitestri jms) kasutamine. Esmaabi. Osalemine spordiüritustel.