

1. Ainevaldkond “Kehaline kasvatus”

1.1. Kehakultuuripädevus

Kehakultuuripädevus väljendub kaealise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda objektiivset hinnangut kehalise vormisoleku tasemele ja kasutadasobivaid 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.

Gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) väärtustab elu ning mõistab kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ja tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest;
- 2) omab teadmisi, oskusi ja kogemust liikumise/tervisespordi iseseisvaks harrastamiseks sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib reeglistikku, ohutus- ja hügieeninõudeid järgides, teab kuidas käituda sportimisel esineda võivates olukordades;
- 4) suudab objektiivselt hinnata oma kehaliste võimete tase ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid nende arendamiseks;
- 5) liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- 6) on koostöövalmis, suudab juhendada oma kaaslaste lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel;
- 7) on kursis Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ja tantsuüritustega;
- 8) omab teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas, mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas.

1.2. Nädalatundide jaotus gümnaasiumisatmes

Gümnaasiumis on 6 kursust, mis jaotuvad järgmiselt:

10 klassis 2 kursust

11 klassis 2 kursust

12 klassis 2 kursust

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava, kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused võimaldavad õpilasel regulaarset liikumist/sportimisteadlikult kasutada oma tervise tugevdamiseks. Koolis kujunenud arusaam kehakultuurist ühiskonna kultuuri osana soodustab õpilastes spordi – ja kultuurisündmuste jälgimise ja neis osalemise huvi tekkimist. Kehalise kasvatus

õppekorraldus toetab õpilase kehalist/liigutuslikku, kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut.

1.4. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes

Väärtuspädevuse kujunemist toetatakse kehalises kasvatuses tervist ja jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. 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.

Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise ja nõuab oma kaaslaselt võistlusmääruste täitmist. Ausa mängu põhimõtete tähtsustamine ja järgimine kõiges ja kõikjal toetavad humaanse, kõlbelise isiksuse kujunemist.

Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis –ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi.

Sotsiaalne pädevus on õpilase oskus mõista oma tegevuse võimalikke tagajärgi ning jälgida/kontrollida oma käitumist: vältida ohuolukordi, olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne. Emotsionaalsetes võistlussituatsioonides õpib õpilane oma võidurõõmu või kaotusekibedust sobival viisil väljendama.

Koostöö kaaslastega õpetab õpilast inimestevahelisi erinevusi aksepteerima, 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 distipliin.

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevuse arengut soodustavad õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete tase ning seadaeesmärke ja validatundides õpitud alade/harjutuste seast sobivaimad liigutusoskuste ja kehalise töövõime täiustamiseks. Koolis tekkinud spordihuvi toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ja suunab õpilasi sellekohast infot hankima.

Suhtluspädevuse arengut soodustab spordi –ja liikumisalase oskussõnavara kasutamine, sõnaline eneseväljendusoskus ning teabe- ja tarbetekstide lugemine/mõistmine.

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad **matemaatikapädevuse** kujunemist.

Ettevõtlikkuspädevuse arengut soodustab oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi; püstitada eesmärke, genereerida ideid ning sobivaid vahendeid ning meetodeid kasutades leida teostusviise. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ja realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks. Sportlikus tegevuses asset leidev koostöö õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema.

1.5. Lõiming teiste ainevaldkondadega

Emakeelspädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise ning suulise ja kirjaliku eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilase **võõrkeelepädevuse** kujunemisele aitab kaasa erinavatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille tähendust on vaja selgitada.

Loodusteadlikku pädevust toetab kehalises kasvatuseskeskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuses kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ja oskused.

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.

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 omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ja esitlemine, liikumis- ja spordiürituste küllastamine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

1.6. Läbivad teemad

Läbivat teemat **“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. Võimekuse ja sügavama huvi ilmnemisel spordi ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilast tema tulevase kutsevaliku tegemisel, tema karjääri kujundamisel.

Läbiva teema **“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.

Läbiva teema **“Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus”** kaudu toetatakse õpilase soovi tunnivalise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ja viia läbi spordi – ja liikumisüritusi ning osaleda neis; suunatakse õpilase juhendamisel teostatavate liikumis- ja treeningrühmade tegevust.

Läbiva teema **“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 Eesti tantsu, tunnetab oma kuuluvust Eesti kultuuri keskkonda, austab oma rahva kultuuri ja väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis ning UNESCO maailmapärandi nimekirjas.

Teema **“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.

Läbiva teema **“Tehnoloogia ja innovatsioon”** rakendused seostuva kehalise võimete näitajaid puudutavate materjalide kogumise, analüüsimise, võrdlemise ja järelduste tegemisega, et selle kaudu leida õpilasearenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ja vahendeid.

Läbiva teema **“Tervis ja ohutus”** puhul on kehalisel kasvatusel 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 tähtsust tervisele ja kujundada oma liikumisharrastust.

Läbiv teema **“Väärtused ja kõlblus”** seostub spordis ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

2.Kehaline kasvatus

2.1.Õpetamise üldised alused

2.2.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 sda oma tervise tugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusii spordi-ja liikumisalasid;
- 4) järgib kehalisel tegevusel ohutus – ja hügieeninõudeid, teab, kuidas käituda liikumisel/sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral;

- 5) jälgib oma kehalise vormisoleku tase ning oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- 6) on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasid austav, neid abistav ja nendega arvestav;
- 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana.

2.3.Õppeaine kirjeldus

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

Kehalise kasvatuses kohustuslike kursuste raames õpetatakse võimlemist, kergejõustikut, sportmänge (korv-, võrk-, ja jalgpall-koolil on kohustuslik õpetada neist kahte), tantsulist liikumist, orienteerumist ja suusatamist. Teadmisi liikumisest/spordist ja nendega tegelemisest, sh spordiajaloo, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus ja õpilasi iseseisvale õppele suunates.

Kehalise kasvatuses ainekava 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 õpetamisega, ainekavvakuuluvate põhialade oskuste kinnistamisega ja/või nende süvendatud õppega. Koolidel on võimalik 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 efektiivselt viis ennetada tervisehäireid, arendada/säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu.

3. Gümnaasiumiaste

3.1. Gümnaasiumi õpitulemused

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

- 1) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning tegeleb regulaarselt kehaliste harjutustega, on teadlik tervise ja kehalise aktiivsuse

- seostest ning kehalise koormuse mõjust organismis toimuvatele muutustele, leiad seoseid isikliku tervisliku seisundi ja kehalise aktiivsuse vahel;
- 2) omandab ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnika, suudab hinnata oam oskuste taset ja teab, kuidas seda täiustada ning uusi oskusi omandada;
 - 3) järgib liikumisel/sportimisel ohutus – ja hügieeninõudeid; teab, kuidas toimida sagedamini tekkida võivate õnnetusjuhtumite ja traumade korral;
 - 4) suhtub hoolivalt keskkonda, harjutuspaikadesse ja inventari;
 - 5) hindab ausa mängu põhimõtteid ja järgib neid, austab oma kaaslast, teeb koostööd täites nii liidri kui ka alluva rolli; kehaliste harjutuste sooritamisel abistab, julgustab ja juhendab oma kaaslast;
 - 6) analüüsib oma kehaliste võimete taset; leiab endale sobiva liikumisharrastuse ja tegutseb kehalise vormisoleku nimel;
 - 7) tunneb rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri; omab teadmisi õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloo, tähtsamatest võistlustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.

3.2. Füüsiline õpikeskkond

Ainekavakoohese õppetegevuse läbiviimiseks:

- 1) korraldab kool noormeeste ja neidude kehalise kasvatus tunde eraldi
- 2) korraldab kool õppe ja spordirajatistes (võimla, staadion, ujula) , kus on vajalik sisseseade ainekavakoohasteks õppetegevusteks;
- 3) on suusaraja ja terviseraja kasutamise võimalus;
- 4) on olemas rõivistud ja pesemisruumid;
- 5) on valikkursuse läbiviimiseks vajalik inventar ja vahendid sõltuvalt kooli poolt tehtud alade valikust.

KEHALINE KASVATUS: AKG IV kooliaste

X klass, 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi

Õppekirjandus õpetajale:

- R. Jalak, „Tervise treening“
- R. Jalak, P. Lusimägi, „Liikumise ja spordi ABC“
- T. Kraut, „Sport“ (tõlge)

Kooliaste ja klass	Moodul	Õppesisu	Taotletavad õppetulemused
IV kooliaste X klass	Võimlemine	<ul style="list-style-type: none"> • Põhivõimlemine • Jõu-, venitus ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele • Põhikoolis õpitud aeroobika põhisammude kordamine (T) • Võimlemiskavade koostamine • Akrobaatika • Harjutused rööbaspuudel ja kangil • Toenghüpped 	<ul style="list-style-type: none"> • Valdab üldarendavaid võimlemisharjutusi vahendita ja vahenditega • Oskab sooritada erinevatele lihasrühmadele jõu- ja venitusharjutusi • Valdab aeroobika põhisamme • Oskab iseseisvalt koostada võimlemiskava õpitud elementidest • Suudab sooritada riistvõimlemise põhivara harjutusi koos abistamisega
	Teadmised spordist ja liikumisest	<ul style="list-style-type: none"> • Selle alaliigi tegevusi käsitletakse kogu kehalise kasvatus õppe käigus ja kõrvuti õpetatavate spordialadega, neid tegevusi pidevalt õpetades ja praktilises tegevuses kasutades 	<ul style="list-style-type: none"> • Teab kehalise aktiivsuse mõju inimese tervisele, kehalise koormuse mõjust organismile • Oskab teostada enesekontrolli iseseisval treeningul • Kasutab hügieeni ja ohutusnõudeid erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel • Väldib traumasid ja oskab anda esmaabi enamlevinud traumade korral

			<ul style="list-style-type: none"> • Omab teadmisi suurvõistlustest ja parimatest ning päevakohastest sportlastest
	Kergejõustik	<ul style="list-style-type: none"> • Kiirjooks • Kaugushüpe • Kuulitõuge • Kestvusjooks • Kohtunikutegevus 	<ul style="list-style-type: none"> • Oskab madallähtest startida • Valdab kaugushüpet täishoolt paku tabamisega • Valdab kuulitõuketehnikat (juurdevõtusammuga) • Suudab läbida 2000m. ja 5000m. • Teab kergejõustiku võistlusmäärusi ja oskab õpitud spordialadel kohtunikuna tegutseda
	Sportmängud	<ul style="list-style-type: none"> • Korvpall • Võrkpall • Jalgpall 	<ul style="list-style-type: none"> • Põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Sööt ja löige rünnakul. Mees-mehe kaitse. Kohtunikutegevuse tutvustamine. Mäng. • Põhikoolis õpitud tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Suunatud palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöögid. Mäng. Kohtunikutegevuse tutvustamine. • Põhikoolis õpitud tehniliste elementide täiustamine erinevate harjutuste kaudu. Mäng 4:4, ja 5:5. Positsioonidele omase tehnika täiustamine. Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus; oma tugevate külgede arendamine.

	Suusatamine	<ul style="list-style-type: none"> • Klassikalised sõiduviisid • Vabatehnika • Pöörded, laskumised • Suusahooldus • Ettevalmistus suusavõistlusteks ja osalemine seal 	<ul style="list-style-type: none"> • Oskab kasutada erinevaid sõiduviise ja kohandada neid maastikul. • Valdab uisusammu. • Valdab erinevaid tehnikaid pööretel ja laskumistel. • Oskab suuski hoida ja määrada.
	Tantsuline liikumine	<ul style="list-style-type: none"> • Tantsuline liikumine • Standardtantsud • Ladinatantsud • Eesti ja teiste rahvaste seltskonnatantsud 	<ul style="list-style-type: none"> • Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine kehasõbralike harjutuste kaudu • Ruuttrumba lahkuliikumine ja soolopööre • Eesti pärimustantsud, rahvatantsude liigitus
	Ujumine	<ul style="list-style-type: none"> • Rinnuli krool • Seliliujumine 	<ul style="list-style-type: none"> • Vette-välja hingamine, valdab ujumisviisi tehnikat • Valdab tehnikat
	Orienteerumine	<ul style="list-style-type: none"> • Orienteerumise tutvustamine • Tingmärkide tähendused • Kaardi lugemine 	<ul style="list-style-type: none"> • Oskab määrata oma asukohta kaardil • Tunneb lähiümbruse loodust

KEHALINE KASVATUS: AKG gümnaasiumiaste

XI klass, 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi

Õppekirjandus õpetajale:

- R. Jalak, „Tervise treening“
- R. Jalak, P. Lusimägi, „Liikumise ja spordi ABC“
- T. Kraut, „Sport“ (tõlge)

Kooliaste ja klass	Moodul	Õppesisu	Taotletavad õppetulemused
Gümnaasiumiaste XI klass	Võimlemine	<ul style="list-style-type: none"> • Põhivõimlemine • Jõu-, venitus ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele • Akrobaatika • Harjutused rööbaspuudel ja kangil • Toenghüpped kitsel • Aeroobika 	<ul style="list-style-type: none"> • Valdab üldarendavaid võimlemisharjutusi, oskab teha iseseisvalt soojendusharjutusi ja erialast soojendust • Oskab sooritada erinevatele lihasrühmadele jõu- ja venitusharjutusi • Valdab akrobaatika põhivara, teab terminoloogiat • Oskab iseseisvalt koostada võimlemiskava õpitud elementidest • Suudab sooritada riistvõimlemise põhivara harjutusi koos abistamisega • Harkhüpe • Põhisammude täiustamine ,kombineerimine
	Teooria, teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none"> • Selle alaliigi tegevusi käsitletakse kogu kehalise kasvatus õppe käigus ja kõrvuti õpetatavate spordialadega, neid tegevusi pidevalt õpetades ja praktilises tegevuses kasutades 	<ul style="list-style-type: none"> • Teab kehalise aktiivsuse mõju inimese tervisele, kehalise koormuse mõjust organismile • Oskab teostada enesekontrolli iseseisval treeningul • Kasutab hügieeni ja ohutusnõudeid erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel • Väldib traumasid ja oskab anda esmaabi enamlevinud traumade korral • Omab teadmisi suurvõistlustest ja parimatest

			ning päevakohastest sportlastest
	Kergejõustik	<ul style="list-style-type: none"> • Kiirjooksu, kaugushüppe ja kuulitõuke eelsoojendus • Kaugushüpe • Kuulitõuge • Kestvusjooks • Kohtunikutegevus 	<ul style="list-style-type: none"> • Valdab kergejõustikualade erialast soojendust , alade tehnika täiustamine • Valdab kaugushüpet täishoolt paku tabamisega • Valdab kuulitõuketehnikat (juurdevõtusammuga) • Suudab läbida 2000m. ja 5000m. • Teab kergejõustiku võistlusmäärusi ja oskab õpitud spordialadel kohtunikuna tegutseda, spordipäevadel kohtunikutöö praktiseerimine
	Sportmängud	<ul style="list-style-type: none"> • Korvpall • Võrkpall • Jalgpall 	<ul style="list-style-type: none"> • Tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu, sööt ja löige rünnakul, mees-mehe kaitse, mäng • Tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu, tõste-rünnak kombinatsioonide õpetamine, mäng • Tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu, positsioonidele omase tehnika täiustamine, individuaalsete tugevate külgede arendamine, mäng.
	Suusatamine	<ul style="list-style-type: none"> • Klassikalised sõiduviisid • Vabatehnika • Pidurdused, pöörded, laskumise tehnikad • Suusahooldus • Ettevalmistus suusavõistlusteks ja osalemine seal 	<ul style="list-style-type: none"> • Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes • Valdab vabatehnikat • Valdab erinevaid tehnikaid pööretel ja laskumistel. • Oskab suuski hoida ja määrida.
	Tantsuline liikumine	<ul style="list-style-type: none"> • Tantsuline liikumine • Showtantsud • Hip -hop • Eesti ja teiste rahvaste seltskonnatantsud 	<ul style="list-style-type: none"> • Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine kehasõbralike harjutuste kaudu ,erinevad tantsulised liikumised • Rütmitunde ja koordinatsiooni arendamine • Eesti rahvatantsud
	Ujumine	<ul style="list-style-type: none"> • Rinnuli krool • Seliliujumine 	<ul style="list-style-type: none"> • Tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu, harjutused vahenditega

*August Kitzbergi nimeline Gümnaasium**kehaline kasvatus*

		<ul style="list-style-type: none">• Sukeldumine	<ul style="list-style-type: none">• Tehnika täiustamine
	Orienteerumine	<ul style="list-style-type: none">• Orienteerumise tutvustamine• Tingmärkide tähendused• Kaardi lugemine	<ul style="list-style-type: none">• Oskab määrata oma asukohta kaardil• Tunneb lähiümbruse loodust• Oskuste praktiseerimine erinevatel maastikel

KEHALINE KASVATUS: AKG gümnaasiumiaste

XII klass, 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi

Õppekirjandus õpetajale:

- Gerry Carr „Kergejõustiku alused“
- R. Jalak, P. Lusimägi, „Liikumise ja spordi ABC“
- E.Maiste, T.Matsin, V.Utso „Tervise ja kehalise töövõime arendamine noorukieas“

Kooliaste ja klass	Moodul	Õppesisu	Taotletavad õppetulemused
Gümnaasiumiaste XII klass	Võimlemine	<ul style="list-style-type: none">• Riistvõimlemine• Jõu-, venitus ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele• Akrobaatika• Toenghüpped kitsel• Aeroobika	<ul style="list-style-type: none">• Sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid akrobaatikas, rööbaspuudel, poomil (T), kangil (P) ja toenghüpped• Oskab sooritada erinevatele lihasrühmadele jõu- ja venitusharjutusi• Oskab julgustada ja abistada kaasõpilasi harjutuste sooritamisel• Harkhüpe• Põhisammude täiustamine ,kombineerimine
	Teooria, teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none">• Selle alaliigi tegevusi käsitletakse kogu kehalise kasvatus õppe käigus ja kõrvuti õpetatavate spordialadega, neid tegevusi pidevalt õpetades ja praktilises tegevuses kasutades	<ul style="list-style-type: none">• Oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis -ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks• Oskab teostada enesekontrolli iseseisval treeningul• Omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas• Vältib traumasid ja oskab anda esmaabi

	Kergejõustik	<ul style="list-style-type: none"> • Kiirjooksu, kaugushüppe ja kuulitõuke eelsoojendus • Kaugushüpe • Kuulitõuge • Kestvusjooks • Kohtunikutegevus 	<ul style="list-style-type: none"> • Valdab kergejõustikualade erialast soojendust , alade tehnika täiustamine • Valdab kaugushüpet täishoolt paku tabamisega • Valdab kuulitõuketehnikat (juurdevõtusammuga) • Suudab läbida 2000m. ja 5000m. • Teab kergejõustiku võistlusmäärusi ja oskab õpitud spordialadel kohtunikuna tegutseda, spordipäevadel kohtunikutöö praktiseerimine
	Sportmängud	<ul style="list-style-type: none"> • Korvpall • Võrkpall • Jalgpall 	<ul style="list-style-type: none"> • Mängib võistlusmääruste kohaselt kahte sportmängu • Sooritab sportmängudes kontrollharjutuse õpitud tehnika elementidest • Tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu, sööt ja lõige rünnakul, mees-mehe kaitse, mäng • Tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu, tõste-rünnak kombinatsioonide õpetamine, mäng • Tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu, positsioonidele omase tehnika täiustamine, individuaalsete tugevate külgede arendamine, mäng.
	Suusatamine	<ul style="list-style-type: none"> • Klassikalised sõiduviisid • Vabatehnika • Pidurdused, pöörded, laskumise tehnikad • Suusahooldus • Ettevalmistus suusavõistlusteks ja osalemine seal 	<ul style="list-style-type: none"> • Kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust • Valdab vabatehnikat • Valdab erinevaid tehnikaid pööretel ja laskumistel. • Oskab hooldada suusavarustust

	Tantsuline liikumine	<ul style="list-style-type: none"> • Tantsuline liikumine • Showtantsud • Eesti ja teiste rahvaste seltskonnatantsud 	<ul style="list-style-type: none"> • Kehatunnetuse ja koordineerimise arendamine kehasõbralike harjutuste kaudu ,erinevad tantsulised liikumised • Rütmitunde ja koordineerimise arendamine • Eesti rahvatantsud
	Ujumine	<ul style="list-style-type: none"> • Rinnuli krool • Seliliujumine • Cooperi testi läbimine 	<ul style="list-style-type: none"> • Tehnika täiustamine erinevate harjutuste kaudu, harjutused vahenditega • Suudab ujuda 20 min. järjest
	Orienteerumine	<ul style="list-style-type: none"> • Orienteerumise tutvustamine • Tingmärkide tähendused • Kaardi lugemine 	<ul style="list-style-type: none"> • Oskab määrata oma asukohta kaardil • Tunneb lähiümbruse loodust • Oskuste praktiseerimine erinevatel maastikel