

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“	1
Ainevaldkonna sihiseade	2
Ainevaldkonna kirjeldus	3
Üldpädevuste kujundamise võimalused	4
Lõiming teiste ainevaldkondadega	5
Läbivate teemade rakendamine	6
Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine	7
Hindamine	7
Füüsiline õpikeskkond	8
Kehalise kasvatusa ainekava	9
Õppe- ja kasvatusesmärgid	9
Kehalise kasvatusa kursusekavad	10
G1 1. kursus „Liikumisõpetus 1“	10
G1 2. kursus „Liikumisõpetus 2“	12
G2 3. kursus „Liikumisõpetus 3“	15
G2 4. kursus „Liikumisõpetus 4“	18
G3 5. kursus „Liikumisõpetus 5“	20
Valikaine „Kehalised võimed ja liikumisoskused“	23

Ainevaldkonna sihiseade

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse gümnaasiumis liikumisõpetuse põhimõtteid, et kujundada õpilastes liikumispädevust, mis hõlmab liikumisharrastuseks vajalikku motivatsiooni, teadmisi, oskusi, kogemusi ja hoiakuid ning tähendab ennastjuhtiva inimese kujunemist, kes suhtub liikumisesse positiivselt, oskab iseseisvalt liikumisharrastusega tegelda ja mõistab vastutust enda tervise hoidmise eest.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) kasutab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus;
- 2) mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana;
- 5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonidega toimetulemise viise;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

Liikumisõpetusega aidatakse kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevuse kujunemist toetavad ainekavas viie liikumisõpetuse valdkonna õpitulemused, mis on õppe kujundamise aluseks: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu ja nende saavutamise viisid on paindlikud ja arvestavad õpilaste huvisid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda.

Ainekava läbivad valdkonnad:

1. Liikumisoskused
2. Tervis ja kehalised võimed
3. Kehaline aktiivsus
4. Liikumine ja kultuur
5. Vaimne ja kehaline tasakaal

KEHALINE KASVATUS				
Kehaline kasvatus				
Aste	Õppesuund	Kursused		
G1	kõik suunad	1.	Liikumisõpetus 1	RK
		2.	Liikumisõpetus 2	RK
G2	kõik suunad	3.	Liikumisõpetus 3	RK
		4.	Liikumisõpetus 4	RK
G3	kõik suunad	5.	Liikumisõpetus 5	RK

Kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava, kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused võimaldavad õpilasel regulaarset liikumist-sportimist teadlikult kasutada oma tervise tugevdamiseks. Koolis kujunenud arusaam kehakultuurist ühiskonna kultuuri osana soodustab õpilastes spordi- ja kultuurisündmuste jälgimise ja neis osalemise huvi tekkimist.

Kehalise kasvatuses õppekorraldus toetab õpilase kehalis-liigutuslikku, kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut.

Gümnaasiumi kehalises kasvatuses süvendatakse ning täiendatakse põhikoolis omandatud teadmisi ja oskusi. Õppesisu konkretiseerimisel ning õppemeetodite ja -vormide valikul lähtutakse vajadusest juhtida õpilast tema elukestva liikumisharrastuse kujunemisel ning luuakse valmidus jälgida oma kehalise vormisoleku taset ja oskus seda arendada.

Teadmisi liikumisest/spordist, sh spordiajaloost, liikumiskultuurist, liikumisharrastuse kavandamisest, enesekontrollist jms, edastatakse praktilistes tundides tegevuse käigus ja õpilasi iseseisvale (sh tunnivälisele) õppele suunates.

Üldpädevuste kujundamise võimalused

Ainevaldkond võimaldab kujundada kõiki üldpädevusi igapäevases õppes nii teooria kui ka praktiliste tegevuste kaudu. Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ning käitumise kujundamisel on kandev roll õpetajal, kelle väärtushinnangud ja enesekehtestamisoskus loovad sobiliku õpikeskkonna ning mõjutavad õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Liikumisõpetus tähtsustab tervise ja jätkusuutliku eluviisi väärtustamist ja aitab teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ja teiste loodud materiaalsete väärtuste vastu õpetab säästvat suhtumist keskkonnanasse. Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise võistlusmäärusi ning nõuab oma kaaslastelt nende täitmist. Ausa mängu põhimõtete tähtsustamine ja järgimine toetavad humaanse, kõlbelise isiksuse kujunemist. Liikumisõpetuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Liikumisõpetus kujundab õpilases oskust mõista oma tegevuse võimalikke tagajärgi ning jälgida ja kontrollida oma käitumist: vältida ohuolukordi, olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne. Koostöös kaaslastega õpitakse aktseptima inimeste erinevusi, neid suheldes arvestama, ent ka ennast kehtestama. Ühistegevuses tuuakse esile õpilase võimekus ja arendatakse oskusi. Arenevad õpilase kohanemisvõime, koostööoskus, empaatia, tahtemadused, eneseväljendusoskus ning distsipliin.

Enesemääratluspädevus. Sportlik tegevus kujundab õpilasel oskust hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus. Sihipärane liikumine soodustab õpilase oskust analüüsida ning hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset. Liikumisõpetuse kaudu õpitakse seadma eesmärgi ning valima alade/harjutuste seast sobivaimad liigutusoskuste ja kehalise töövõime täiustamiseks. Liikumisõpetus toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ning suunab õpilasi sellekohast infot hankima.

Suhtluspädevus. Liikumisõpetus on tähtsal kohal spordi- ja liikumisalase oskussõnavara kasutamine, sõnaline eneseväljendusoskus ning teabe- ja tarbetekstide lugemine ning mõistmine.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus. Liikumisõpetuse tundide ja sportimise kaudu puutub õpilane pidevalt kokku matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamisega ning loodusteaduste mõistete ja sporditehniliste oskuste

analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine toetavad tehnoloogiapädevuse kujunemist.

Ettevõtlikkuspädevus. Liikumisõpetus õpetab analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ning realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks.

Digipädevus. Liikumisõpetuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu liikumiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi, sh mõõtmisvahendeid. Saadud teabe põhjal osatakse hinnata oma kehalise vormisoleku taset. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

Lõiming teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Kujundatakse sporti ja kehakultuuri käsitlevate eriotstarbeliste ning eriliigiliste tekstide ja terminoloogia mõistmist, suulise ja kirjaliku teksti loomist ning enesevaäljendusoskust. Õpilaste võõrkeelepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades ning liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille tähendust on vaja selgitada.

Matemaatika. Matemaatikapädevust kasutatakse sportides, spordisaavutusi jälgides, tehnikat ja tulemusi analüüsides, samuti sportides tehnoloogilisi abivahendeid kasutades. Matemaatikapädevust toetab sporditehniliste oskuste analüüs; kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldab õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetab matemaatikapädevuse kujunemist.

Loodusained. Kehalises kasvatuses väärtustatakse keskkonda. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad inimeseõpetuses, bioloogias, geograafias ja füüsikas omandatud teadmised ning oskused.

Sotsiaalsed. Sotsiaalvaldkondlik pädevus on tihedalt seotud inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetuse ja riigikaitseõpetusega. Kehaline kasvatus kujundab õpilases tervislikku eluviisi vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kaudu. Koolis omandatud teadmised ja oskused võimaldavad õpilasel kavandada ning korraldada enda liikumisharrastust.

Kunstiained. Õpilane seostab muusikat ja liikumist, väljendab end loominguliselt, liikudes muusika saatel. Kunstipädevuse kujunemist toetavad spordialade ning liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, uurimistulemuste vormistamine ning esitlemine, liikumis- ja spordiüritustel käimine jms, samuti oskus märgata ilu liikumises ja enda ümber.

Läbivate teemade rakendamine

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas õppeaine eesmärgiseade, õpitule-muste ning õppesisu kavandamisel.

Tervis ja ohutus. Toetatakse tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ning õpilase väärtushinnangute kujunemist. Kehaline tegevus toimub tervislikus ja turvalises õpikeskkonnas. Läbiv teema võimaldab õpilasel mõista kehalise aktiivsuse (liikumise ja sportimise) tähtsust tervisele ning kujundada oma liikumisharrastust.

Elukestev õpe ja karjääri plaanimine. Erinevate õppetegevuste kaudu suunatakse õpilased mõistma ja väärtustama elukestvat õpet kui elustiili ning mõtestama karjääri plaanimist kui jätkuvat otsuste tegemise protsessi. Õppetegevus võimaldab vahetult kokku puutuda valdkonnaga seotud töömaailmaga, tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud ameteid, erialasid ja edasiõppimisvõimalusi. Arendatakse iseseisvust ja vastutusvõimet ning oskust analüüsida oma võimekust ja huvi spordi ja/või liikumisharrastuse vastu ning leida infot edasiõppimise võimaluste kohta ja koostada karjääriplaani. Erinevad õppetegevused võimaldavad seostada huvisid ja võimeid ainealaste teadmiste ja oskustega ning mõista, et hobid ja harrastused hoiavad elu ja karjääri tasakaalus. Liikumisõpetuses innustatakse õpilast olema terve, omandama järjepidevalt uusi liikumisteadmisi ja -oskusi, tugevdama oma tervist ja parandama töövõimet ning olema valmis täitma kodanikukohust riiki kaitstes.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Toetatakse õpilaste soovi tunnivälise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ning korraldada spordi- ja liikumisüritusi ning osaleda neis.

Kultuuriline identiteet. Taotletakse, et õpilane hoiaks end kursis toimuvaterahvaspordi ürituste, spordivõistluste ja tantsuüritustega, kehakultuuri arengulooga Eestis ja maailmas ning mõistaks Eesti sportlaste eduka esinemise tähtsust tippspordis rahvusliku identiteedi kandjana. Õpilane austab oma rahva kultuuri ning väärtustab traditsioone.

Teabekeskkond. Õpilast suunatakse leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks ning tugevdamiseks, iseseisva spordi- ja liikumisharrastuse kujundamiseks ning teadlikuks treenimiseks vajalikku infot. Õpilases tekitatakse huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega.

Tehnoloogia ja innovatsioon. Tehnoloogiliste rakenduste kasutamine seostub kehaliste võimete näitajaid käsitlevate materjalide kogumise, analüüsimise, võrdlemise ja järelduste tegemisega, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ning vahendeid.

Väärtused ja kõlblus. Liikumisõpetuses ning tunnivälises tegevuses järgitakse ausa mängu põhimõtteid. Liikumisharrastuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kõlbelse isiksuse kujunemist.

Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine

Õpet kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut 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, 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: looduseskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.

Õppe lahutamatuks osaks liikumisõpetuses on:

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine, sõnalised aruanded, vestlused;
- 4) spordivõistlustel ja/või liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena;
- 5) spordi- ja/või liikumisürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel;
- 6) liikumisest/sportimisest teoreetiliste teadmiste omandamine praktilise harjutamise käigus.

Õppetegevuse kavandamisel on õpetajal professionaalne õigus koostöös õpilastega teha valikuid õppesisu käsitlemises arvestusega, et taotletavad õpitulemused oleksid saavutatud ning üld- ja valdkondlikud pädevused kujundatud, ja lähtuvalt õpilaste eelnevatest teadmistest-oskustest ning üldfüüsilisest ettevalmistusest.

Hindamine

Lähtutakse gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest, liikumisõpetuse eesmärkidest ning saavutatud õpitulemustest. Hindamine on mitmeeristatav ja annab tagasisidet õpilase aktiivsuse, püüdlikkuse ja arengu kohta.

Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut, st muutusi varasemate sooritustega võrreldes ning tema panustamist tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele, sh kaitseväeteenistuseks vajalikule üldfüüsilisele ettevalmistusele hinnangu andmisel, kaasatakse õpilane enesehindamise abil.

Õpilase teadmistele hinnangut andes arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis- ja sporditeemalise ettekande ja/või liikumisõpetuse õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalike ülesannete juures arvestatakse eelkõige töö sisu.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilastel arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste tegemine, kehalise kasvatus õpetaja antud ülesannete täitmine jms).

Füüsiline õpikeskkond

Ainekavakohase õppetegevuste läbiviimiseks:

- 1) korraldab kool noormeeste ja neidude kehalise kasvatus tunnid eraldi;
- 2) korraldab kool õppe spordirajatistes (võimla, staadion, ruum aeroobika- ja tantsulise liikumise tundideks, jõusaal, kettagolfi rada) kus on ainekavakohasteks õppetegevusteks vajalik sisseseade;
- 3) saab kasutada suusarada, uisuväljakut, terviserada ja ujulat;
- 4) on olemas rõivistud ja pesemisruumid;
- 5) on valikkursuse korraldamiseks vajalik inventar ja vahendid sõltuvalt kooli alade valikust.

Kehalise kasvatuse ainekava

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Gümnaasiumi kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

- 1) tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- 2) mõistab regulaarse liikumise mõju 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 töövõimet 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 õppimisvõimalusi, elukutseid ja ameteid ning mõistab nende tööväärtust ühiskonnas.

Õppeaine kirjeldus kattub ainevaldkonna kirjeldusega.

Gümnaasiumi 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 ajaloost, 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.

Kehalise kasvatuse kursusekavad

G1 1. kursus „Liikumisõpetus 1“

Õppekava	RÕK (riiklik õppekava)
Valdkond	Liikumisõpetus
Kursuse pealkiri	Liikumisõpetus 1. kursus
Lõiming	Eesti keel, võõrkeel, kunst, sotsiaalsed, loodusained, matemaatika
Õppetöö korraldus	35 tundi
Kursuse lühikirjeldus	Teadmised spordist. 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 harjutamisel. Oma treenituse hindamine. Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. Traumade vältimine ja esmaabi. Kergejõustik. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Sprint ja pikamaa jooks. Sportmängud Korvpall. Põhielementide täiustamine ja kasutamine mängus. Võrkpall. Põhielementide täiustamine ja kasutamine mängus. Võimlemine Jõu-, venituse- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine.
Kursuse õppe- ja kasvatuseesmärgid	Kursuse lõpetaja: 1) tunneb rõõmu liikumisest, soovides olla kehaliselt aktiivne ja kehaliselt vormis; 2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju organismile, annab hinnangu enda tegevusele paaris ja rühmatöös; 3) arendab ja täiustab järjepidevalt erinevate spordialade tehnilist ja taktikalist ja mängulist külge; 4) oskab regulaarse treeningu abil parandada oma kehalise vormisoleku taset;

	5) järgib sportides hügieeni – ja ohutusnõudeid, arvestab, austab ja vajadusel abistab kaaslasi.
Kursuse õppesisu	1. Teadmised spordist 2. Võimlemine 3. Kergejõustik 4. Sportmängud –korvpall, võrkpall, jalgpall, pesapall
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpul õpilane: 1) oskab selgitada 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) võimlemises sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid - akrobaatika, rööbaspuudel, poomil (T), ja toenghüppes; 6) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel; 7) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades.
Hindamisviis	Liikumisõpetuses kasutatakse mitteeristuvat hinnangu andmist, lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest. Tagasiside andmine õpilase aktiivsuse, püüdlikkuse ja arengu kohta, õpilasepoolse enesehindamise oskuse arendamine. Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hinnangu andmisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taseme määramiseks kasutatakse kontrollharjutusi.
Hindamiskriteeriumid	Kooskõlas kursuse õpitulemustega: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades ja analüüsib mõju organismile; 2) sooritab võimlemise kombinatsioone vahenditel ja vahenditega; 3) mängib lihtsustatud võistlusmääruste kohaselt sportmänge; 4) sooritab erinevaid tehniliste oskuste ja kehalise võimekuse teste.

G1 2. kursus „Liikumisõpetus 2“

Õppekava	Riiklik õppekava
Valdkond	Liikumisõpetus
Kursuse nimetus/pealkiri	Liikumisõpetus 2
Eelduskursused	
Lõiming	Eesti keel, võõrkeel, kunst, sotsiaalsed, loodusained, matemaatika
Õppetöö korraldus	35 tundi
Kursuse lühikirjeldus	Teadmised liikumisest ja spordist. 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. Kergejõustik Jooksu-; hüppe-; tõuke- ja heitealade tehnika täiustamine Sportmängud Korvpall. Individuaalse pallikäsitle arendamine - pörgatus- ja visketehnika arendamine, söödutehnika täiustamine. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Kahe mängija koostöö rünnakul – sööt ja lõige, kattemäng. Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Söödutehnika täiustamine – ülalt ja alt sööt liikumiselt. Blokeerimine. Tehnika täiustamine erinevate mänguliste ülesannete kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Ketta golf. viske – ja mängutehnika arendamine Saalihoki – tehnika ja mänguoskuste arendamine Üldkehaline ettevalmistus. Individuaalsed harjutused keharaskusega ja jõusaali treening. Harjutused topispallidega. Kompleksharjutused koordinatsiooni ja osavuse arendamiseks.

Kursuse õppe- ja kasvatuseesmärgid	Kursuse lõpetaja: 1.tunneb rõõmu liikumisest, soovides olla kehaliselt aktiivne ja kehaliselt vormis; 2.mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju organismile; 3.arendab ja täiustab järjepidevalt erinevate spordialade tehnilist ja taktikalist külge; 4.oskab regulaarse treeningu abil parandada oma kehalise vormisoleku taset; 5.järgib sportides hügieeni – ja ohutusnõudeid, arvestab, austab ja vajadusel abistab kaaslast.
Kursuse õppesisu	1.Teadmised spordist 2.Kergejõustik 3.Sportmängud 4.Üldkehaline ettevalmistus
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpul õpilane: 1) oskab selgitada 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; 3) kasutab eneseanalüüsi ja enesekontrollivõtteid 4) oskab kavandada iseseisvat treeningut; 5) Omab oskusi kursusel läbitud spordialade põhitehnikatest ja tegutseb meeskondlikult.
Hindamisviis	Liikumisõpetuses kasutatakse mitmeeristuvat hinnangu andmist, lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest. Tagasiside andmine õpilase aktiivsuse, püüdlikkuse ja arengu kohta, õpilasepoolse enesehindamise oskuse arendamine. Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hinnangu andmisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taseme määramiseks kasutatakse kontrollharjutusi.

Hindamiskriteeriumid

Kooskõlas kursuse õpitulemustega:

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades ja analüüsib mõju organismile
- 2) sooritab võimlemise kombinatsioone vahenditel ja vahenditega.
- 3) mängib võistlusmääruste kohaselt erinevaid individuaalseid ja võistkondlikke sportmänge.
- 4) sooritab erinevaid tehniliste oskuste ja kehalise võimekuse teste.

G2 3. kursus „Liikumisõpetus 3“

Õppekava	RÕK (riiklik õppekava)
Valdkond	Liikumisõpetus
Kursuse nimetus/pealkiri	Liikumisõpetus 3
Eelduskursused	
Lõiming	Eesti keel, võõrkeeled, kunst, sotsiaalsained, loodusained, matemaatika
Õppetöö korraldus	35 tundi
Kursuse lühikirjeldus	Teadmised spordist 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. Võimlemine Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine. Harjutuskombinatsioonide sooritamise muusika saatel. Harjutused võimlemisriistadel. Kergejõustik Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Sportmängud Korvpall, võrkpall, saalihoki, futsal,: Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Kettagolf, <i>ultimate</i> Individuaalsete oskuste täiustamine.
Kursuse õppe- ja kasvatuseesmärgid	Kursuse lõpetaja:

	1) tunneb rõõmu liikumisest, soovides olla kehaliselt aktiivne ja kehaliselt vormis; 2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju organismile; 3) arendab ja täiustab järjepidevalt erinevate spordialade tehnilist ja taktikalist külge; 4) oskab regulaarse treeningu abil parandada oma kehalise vormisoleku taset; 5) järgib sportides hügieeni – ja ohutusnõudeid, arvestab, austab ja vajadusel abistab kaaslast.
Kursuse õppesisu	1) Teadmised spordist 2) Võimlemine 3) Kergejõustik 4) Sportmängud –korvpall, võrkpall, saalihoki, futsal, kettagolf
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpul õpilane: 1. oskab selgitada 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. võimlemises sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid võimlemisriistadel 6. julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel; 7. kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades.
Hindamisviis	Liikumisõpetuses kasutatakse mitmeeristuvat hinnangu andmist, lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest. Tagasiside andmine õpilase aktiivsuse, püüdlikkuse ja arengu kohta, õpilasepoolse enesehindamise oskuse arendamine. Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hinnangu andmisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taseme määramiseks kasutatakse kontrollharjutusi.

Hindamiskriteeriumid	Kooskõlas kursuse õpitulemustega: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades ja analüüsib mõju organismile 2) sooritab võimlemise kombinatsioone vahenditel ja vahenditega. 3) mängib võistlusmääruste kohaselt erinevaid individuaalseid ja võistkondlikke sportmänge 4) sooritab erinevaid tehniliste oskuste ja kehalise võimekuse teste
-----------------------------	--

G2 4. kursus „Liikumisõpetus 4“

Õppekava	Riiklik õppekava
Valdkond	Liikumisõpetus
Kursuse nimetus/pealkiri	Liikumisõpetus 4.
Eelduskursused	
Lõiming	Eesti keel, võõrkeel, kunst, sotsiaalsed, loodusained, matemaatika
Õppetöö korraldus	35 tundi
Kursuse lühikirjeldus	Teadmised spordist. 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 ja esmaabi enamlevinud traumade korral. Kergejõustik Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks. Sportmängud Korvpall, võrkpall, jalgpall, sulgpall, lauatennis: mäng reeglitega. Õpitud tehnikaelementide ning, erinevate kaitse- ja ründeformatsioonide kasutamine mängus. Üldkehaline ettevalmistus: Jõu- ja koordinatsiooni harjutused keharaskusega ja erinevate vahenditega. Jõusaalitreening.
Kursuse õppe- ja kasvatuseesmärgid	Kursuse lõpetaja: 1) tunneb rõõmu liikumisest, soovides olla kehaliselt aktiivne ja kehaliselt vormis; 2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju organismile; 3) arendab ja täiustab järjepidevalt erinevate spordialade tehnilist ja taktikalist külge;

	4) oskab regulaarse treeningu abil parandada oma kehalise vormisoleku taset; 5) järgib sportides hügieeni – ja ohutusnõudeid, arvestab, austab ja vajadusel abistab kaaslast.
Kursuse õppesisu	1. Teadmised spordist 2. Üldkehaline ettevalmistus 3. Kergejõustik 4. Sportmängud: korvpall, võrkpall, jalgpall, saalihoki.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpul õpilane: 1) on teadlik kehaliste harjutuste toimet toimuvatest füsioloogilistest muutustest organismis; 2) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise võimekuse parandamiseks; 3) oskab kavandada ja analüüsida iseseisvat liikumisharrastust; 4) on omandanud erinevate spordialade tehnika ja suudab mängida sportmänge reeglite järgi; 5) kasutab erinevate emotsioonidega toimetulemise viise.
Hindamisviis	Liikumisõpetuses kasutatakse mitmeeristuvat hinnangu andmist, lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest. Tagasiside andmine õpilase aktiivsuse, püüdlikkuse ja arengu kohta, õpilasepoolse enesehindamise oskuse arendamine. Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hinnangu andmisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taseme määramiseks kasutatakse kontrollharjutusi.
Hindamiskriteeriumid	Kooskõlas kursuse õpitulemustega: 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades ja analüüsib mõju organismile 2) sooritab võimlemise kombinatsioone vahenditel ja vahenditega. 3) mängib võistlusmääruste kohaselt erinevaid individuaalseid ja võistkondlikke sportmänge 4) sooritab erinevaid tehniliste oskuste ja kehalise võimekuse teste.

G3 5. kursus „Liikumisõpetus 5“

Õppekava	Riiklik õppekava
Valdkond	Liikumisõpetus
Kursuse nimetus/pealkiri	Liikumisõpetus 5.
Eelduskursused	
Lõiming	Eesti keel, võõrkeeled, kunst, sotsiaalsained, loodusained, matemaatika
Õppetöö korraldus	35 tundi
Kursuse lühikirjeldus	Kursus võimaldab arvestada õpilase varem või väljaspool kooli omandatud oskuste, teadmiste ja kogemustega. Võimaldab õppeaja efektiivsemat kasutamist, individuaalsemat lähenemist ja keskendumist arendamist vajavatele oskustele. Kursus toetab õpilast elukestvaks liikumisharrastuseks vajalike teadmiste ja oskuste omandamisel, tervise tugevdamisel ja organismi karastamisel. Liikumine soodustab õpilase kehaliste võimete arengut, rekreatsiooni ja keskkonnateadlikku käitumist. Kergejõustik Sportmängud Orienteerumine Üldkehaline ettevalmistus
Kursuse õppe- ja kasvatuseesmärgid	Õpilane: 1) mõistab väljas liikumise tähtsust ja selle soodsat mõju tervisele; 2) omandab uusi teadmisi ja oskusi liikumise ohutuks harrastamiseks; 3) rakendab liikumist oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks, organismi karastamiseks; 4) kinnistab koostööoskusi kaaslastega ja arusaamu keskkonda säästvast liikumisest/ sportimisest.
Kursuse õppesisu	Teadmised väljas liikumise harrastamiseks. Väljas liikumise mõju organismile; soovitusel liikumisviisi valikuks (sh varustuse valik) ja harrastamiseks. Keskkonda säästev liikumine: looduses liikumist reglementeerivad õigusaktid.

	Isikliku tervistava liikumisharrastuse kavandamine – lihtsamate treeningplaanide koostamine (eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside planeerimine). Väljas liikumiseks kasutatavad liikumisviisid/spordialad, nende tehnika ja harjutamise metoodika. Väljas liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded. Enesekontrollitestid ja analüüs. Enesekontrollivahendite (sammuloendur, pulsitester jms) kasutamine. Esmaabi.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpul õpilane: 1) analüüsib väljas liikumise organismi karastavat/tervist tugevdavat mõju; seab eesmärgid, pakub vahendeid ja võimalusi väljas liikumise rakendamiseks enda tervise kindlustamiseks ja kehalise aktiivsuse tõstmiseks; 2) parandab liikumisõpetuse kursuste raames omandatud oskusi. 3) kinnistab liikumise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi ja teab, kuidas käituda erinevates olukordades . 4) suudab teha koostööd kaaslastega, selle käigus abistab, julgustab ja juhendab neid; 5) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana; 6) hindab keskkonda, suhtub sellesse säästvalt; tunneb looduses liikumist reguleerivaid seadusi. 7) valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.
Hindamisviis	Liikumisõpetuses kasutatakse mitmeeristuvat hinnangu andmist, lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest. Tagasiside andmine õpilase aktiivsuse, püüdlikkuse ja arengu kohta, õpilasepoolse enesehindamise oskuse arendamine. Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hinnangu andmisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taseme määramiseks kasutatakse kontrollharjutusi.
Hindamiskriteeriumid	Kooskõlas kursuse õpitulemustega:

	1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades ja analüüsib mõju organismile; 2) mängib võistlusmääruste kohaselt erinevaid individuaalseid ja võistkondlikke sportmänge; 3) sooritab erinevaid kehalise võimekuse teste.
--	---

Valikaine „Kehalised võimed ja liikumisoskused“

Õppekava	Riiklik õppekava
Valdkond	Kehaline kasvatus
Kursuse nimetus/pealkiri	Kehalised võimed ja liikumisoskused
Eelduskursused	
Lõiming	Eesti keel, võõrkeel, kunst, sotsiaalsained, loodusained, matemaatika
Õppetöö korraldus	35 tundi
Kursuse lühikirjeldus	Kursusel keskendub õpilane oma kehalise vormisoleku /kehalise töövõime arendamisele ja mootorsete oskuste täiustamisele. Omandatud teadmised ja oskused toetavad õpilase tervise ja töövõime arengut, loovad alust elukestvale liikumisharrastusele.
Kursuse õppe- ja kasvatuseesmärgid	Valikursusega taotletakse, et õpilane: 1) mõistab kehalise vormisoleku olulisust 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 ja kasutab liikumist/sportimist teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks; 4) arendab koostööoskusi kaaslastega.
Kursuse õppesisu	Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks. Kehalised võimed, nende mõju tervisele; tervise aluseks olev kehaline võimekus. Kehaliste võimete arendamise ja kehaliste harjutuste õppimise põhiprintsiibid ja meetodid, treeningu ülesehitus. Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik, tagasiside kogumine. Kehaliste võimete arendamine. Erinevate kehaliste võimete (aeroobne vastupidavus, lihasjõud, painduvus, kiirus,

	osavus/koordinatsioon) arendamise võimalused (jõusaalitreening, aeroobika, <i>stretching</i> jms) ja harjutamise meetoodika. Motoorsete oskuste arendamine. Kehalise kasvatuse kohustuslike kursuste raames õpitud spordialade/liikumisviiside tehnika täiustamine; uute spordialadega tutvumine ja nende tehnika õppimine. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kahte erinevat spordiala. Liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel. Enesekontrollitestid (vastupidavuse, jõu- ja painduvuse testid) ja enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpul õpilane: 1) omab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ja tunneb nende arendamise võimalusi; 2) analüüsib oma kehalise töövõime ja motorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks; 3) parandab kehalise kasvatuse tundides omandatud motoorseid oskusi, õpib süvendatult sooritama ühte uut kehalist tegevust/liikumisviisi; 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 spordiala või liikumisviisi.
Hindamisviis	Kehalise kasvatuse 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 liigutuskunde 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 rakendame õpilasepoolset enesehindamist. Õpilase teadmistele 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 kasvatuse õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.
Hindamiskriteeriumid	Kooskõlas kursuse õpitulemustega: 1) omab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ja tunneb nende arendamise võimalusi; 2) analüüsib oma kehalise töövõime ja motoorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks; 3) parandab kehalise kasvatuse tundides omandatud motoorseid oskusi, õpib süvendatult sooritama ühte uut kehalist tegevust/liikumisi.