

## Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

<b>Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“ .....</b>	<b>1</b>
<b>Kehakultuuripädevus.....</b>	<b>2</b>
<b>Ainevaldkonna õppeained .....</b>	<b>2</b>
<b>Ainevaldkonna kirjeldus .....</b>	<b>3</b>
<b>Üldpädevuste kujundamise võimalused .....</b>	<b>3</b>
<b>Lõiming teiste ainevaldkondadega.....</b>	<b>5</b>
<b>Läbivate teemade rakendamine .....</b>	<b>5</b>
<b>Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine .....</b>	<b>7</b>
<b>Hindamine.....</b>	<b>8</b>
<b>Füüsiline õpikeskkond .....</b>	<b>8</b>
<b>Kehalise kasvatus ainekava.....</b>	<b>10</b>
<b>Kehalise kasvatus kursusekavad .....</b>	<b>12</b>
G1 1. kursus .....	12
G1 2. kursus .....	15
G2 3. kursus .....	19
G2 4. kursus .....	23
G3 5. kursus .....	27
Valikaine „Kehalised võimed ja liikumisoskused“ .....	30

### ***Kehakultuuripädevus***

Kehalise kasvatus õpetamise eesmärk gümnaasiumis on kujundada õpilastes kehakultuuripädevus, st väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; hinnata objektiivselt kehalise vormisoleku taset ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks; harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; väärtustada koostööd sportides/liikudes ning teadmisi Eesti ja maailma spordisündmustest.

Kehalise kasvatus õpetamise kaudu taotletakse, et Koidula 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 ohuolukordades;
- 4) suudab objektiivselt hinnata oma kehaliste võimete taset ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid nende arendamiseks;
- 5) liigub/spordib oma kaaslas austades ja keskkonda säilitades;
- 6) on koostöövalmis, suudab juhendada oma kaaslas lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel;
- 7) on kursis Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ning tantsu-üritustega;
- 8) omab teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas, mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas.

### ***Ainevaldkonna õppeained***

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse viie kohustusliku kursusena. Lisaks on võimalus valida valikkursust „Kehalised võimed ja liikumisoskused“.

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

		4.	Kehaline kasvatus	RK
G3	kõik suunad	5.	Kehaline kasvatus	RK
G1- G3	kõik suunad		Kehalised võimed ja liikumisoskused	VK

### ***Ainevaldkonna kirjeldus***

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.** Kehalise kasvatuses õpe tähtsustab tervise ja jätkusuutliku eluviisi väärtustamist. Tervis on üks inimese hinnalisemaid eluväärtusi, mille hoidmise nimel tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ja teiste loodud materiaalsete väärtuste vastu õpetab säästvat suhtumist keskkonnasse. Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise võistlusmäärusi ning nõuab oma kaaslastelt nende täitmist. Ausa mängu põhimõtete tähtsustamine ja järgimine toetavad humaanse, kõlbelise isiksuse kujunemist. Kehalises kasvatuses

omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi.

**Sotsiaalne ja kodanikupädevus.** Tegelemine kehakultuuriga kujundab õpilases oskust mõista oma tegevuse võimalikke tagajärgi ning jälgida ja kontrollida oma käitumist: vältida ohuolukordi, olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne. Võistlussituatsioonides õpitakse oma võidurõõmu või kaotusekibedust sobival viisil väljendama. 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. Kehalise kasvatuses kaudu õpitakse seadma eesmärgid ning valima tundides õpitud alade/harjutuste seast sobivaimad liigutusoskuste ja kehalise töövõime täiustamiseks. Koolis tekkinud spordihuvi toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ning suunab õpilasi sellekohast infot hankima.

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

**Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.** Kehalise kasvatuses tundide ja sportimise kaudu puutub õpilane pidevalt kokku matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamisega ning loodusteaduste mõistetega. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine toetavad tehnoloogiapädevuse kujunemist.

**Ettevõtlikkuspädevus.** Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ning realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks. Koostöö sporti tehes õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema.

**Digipädevus.** Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks 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, õpitulemuste 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, õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud ameteid, erialasid ja edasiõppimisvõimalusi. Õppetegevus võimaldab õpilasel süvendada teadmisi hariduse ja töömaailma vahelistest seostest. Arendatakse iseseisvust ja vastutusvõimet ning oskust analüüsida oma võimekust ja huvi spordi ja/või liikumisharrastuse vastu ning leida infot edasiõppimise võimaluste kohta ja koostada karjääriplaan. Erinevad õppetegevused võimaldavad õpilasel seostada huvisid ja võimeid ainealaste teadmiste ja oskustega ning mõista, et hobiaid ja harrastused hoiavad elu ja karjääri tasakaalus. Kehalises kasvatuses 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; suunatakse õpilaste juhendamisel tegutsevate liikumis- ja treeningrühmade tegevust.

**Kultuuriline identiteet.** Taotletakse, et õpilane hoiaks end kursis toimivate spordivõistluste ja tantsuüritustega, kehakultuuri arengulooga Eestis ja maailmas ning mõistaks Eesti sportlaste eduka esinemise tähtsust tippspordis rahvusliku identiteedi kandjana. Õpilane õpib hindama Eesti tantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda, austab oma rahva kultuuri ning väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis ning UNESCO maailmapärandi nimekirjas.

**Teabekeskond.** 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.** Kehalises kasvatuses ning tunnivälises tegevuses järgitakse ausa mängu põhimõtteid. Sporditegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kõlbelise 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: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.

**Õppe lahutamatuks osaks kehalises kasvatuses 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 tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
- 5) spordivõistlustel ja/või liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena;
- 6) spordi- ja/või liikumisürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel;
- 7) treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine;
- 8) 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***

Hindamisel lähtutakse gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest, kehalise kasvatuses eesmärkidest ning saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse, püüdlikkuse ja arengu kohta.

Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase liigutusoskusi, kehalist võimekust ja teadmisi. Hindamise objekte (tegevusi, oskusi, teadmisi) ning hindamisaspekte (vaatlemist, mõõtmist, võrdlemist) selgitab õpilastele õpetaja õppe algul. Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase tehtud tööd, et omandada tegevus/harjutus. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.

Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut, st muutusi varasemate sooritustega võrreldes ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele, sh kaitseväeteenistuseks vajalikule üldfüüsilisele ettevalmistusele hinnangu andmise, 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 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.

Tagasiside andmisel kehalise ja sportimisaktiivsuse kohta arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõttu, kaasatootamist, nõuete/reeglite järgimist, koostööoskust jms) kehalise kasvatuses tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastusena), võistlustest ning spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuses tundidest (raviarsti määratud kehaliste harjutuste tegemine, kehalise kasvatuses õpetaja antud ülesannete täitmine jms). Ainekava kuuluvatest õpitulemustest saab hinnata õpitavate spordialadega seotud teadmiste omandamist. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse konkreetse õpilase terviseseisundist: hinnatakse erivajadustega õpilasele lubatud kontrollharjutusi või nende lihtsustatud variante, spordiala tehnikaelementide sooritust vms. Juhul kui õpilase terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatuses ainekava täita, koostab õpetaja talle raviarsti ettekirjutuse alusel individuaalse ainekava, milles fikseeritakse õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ja nende hindamise vormid.

### ***Füüsiline õpikeskkond***

Ainekavakohase õppetegevuste läbiviimiseks:

- 1) korraldab kool noormeeste ja neidude kehalise kasvatuses tunnid eraldi;



## Pärnu Koidula Gümnaasiumi õppekava

- 2) korraldab kool õppe spordirajatistes (võimla, staadion, ruum aeroobika- ja tantsulise liikumise tundideks, jõusaal), 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***

### 1. 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 kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ning on valmis õppima uusi spordi- ja liikumisalasid;
- 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.

### 2. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine kirjeldus kattub ainevaldkonna kirjeldusega.

### 3. 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**

Õppekava	RÕK (riiklik õppekava)
Valdkond	Kehaline kasvatus
Kursuse pealkiri	Kehaline kasvatus 1. kursus
Eelduskursused	
Lõiming	Eesti keel, võõrkeel, kunst, sotsiaalsained, loodusained, matemaatika
Õppetöö korraldus	35 tundi
Kursuse lühikirjeldus	<p>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. Harjutused akrobaatikas, rööbaspuudel ja kangil. Toenghüpe. Iluvõimlemise kombinatsioon vahendiga. Aeroobika erinevate stiilide tutvustamine.</p> <p>Kergejõustik. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.</p> <p>Sportmängud          Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. (P)          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. (T)</p>

<p>Kursuse õppe- ja kasvatusesmärgid</p>	<p>Kursuse lõpetaja:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) tunneb rõõmu liikumisest, soovides olla kehaliselt aktiivne ja kehaliselt vormis;</li> <li>2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju organismile;</li> <li>3) arendab ja täiustab järjepidevalt erinevate spordialade tehnilist ja taktikalist külge;</li> <li>4) oskab regulaarse treeningu abil parandada oma kehalise vormisoleku taset;</li> <li>5) järgib sportides hügieeni - ja ohutusnõudeid, arvestab, austab ja vajadusel abistab kaaslasi.</li> </ol>
<p>Kursuse õppesisu</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teadmised spordist</li> <li>2. Võimlemine</li> <li>3. Kergejõustik</li> <li>4. Sportmängud -korvpall (P), võrkpall (T)</li> </ol>
<p>Kursuse õpitulemused</p>	<p>Kursuse lõpul õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab selgitada kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;</li> <li>2) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks;</li> <li>3) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;</li> <li>4) oskab kavandada iseseisvat treeningut;</li> <li>5) võimlemises sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel); akrobaatika, rööbaspuudel, poomil (T), kangil (P) ja toenghüppes;</li> <li>6) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel;</li> <li>7) läbib järjest joostes 3000 meetrit.</li> </ol>
<p>Hindamisviis</p>	<p>Kehalise kasvatuses hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest.</p> <p>Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta.</p> <p>Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust. Hindamise objekte (millised tegevused, oskused, teadmised) ja hindamisaspekte</p>

	<p>(mida millegi puhul vaadeldakse/mõõdetakse/võrreldakse) selgitab õpilastele õpetaja õppeprotsessi algul.</p> <p>Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.</p> <p>Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.</p> <p>Kehalisele võimekusele hinnangu andmisel rakendame õpilasepoolset enesehindamist.</p> <p>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 kasvatus õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.</p>
<p>Hindamiskriteeriumid</p>	<p>Kooskõlas kursuse õpitulemustega:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab akrobaatikaharjutuse rööbaspuudel või poomil (T), kangil (P) ja toenghüppes;</li> <li>2) läbib järjest joostes 3000 meetrit;</li> <li>3) mängib võistlusmääruste kohaselt korvpalli (P) ja võrkpalli (T);</li> <li>4) sooritab korvpallis (P) või võrkpallis (T) kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest;</li> <li>5) sooritab mõned kehalised testid.</li> </ol>
<p>Õppekirjandus Õppematerjalid Lisamaterjalid Lingid</p>	

## G1 2. kursus

Õppekava	Riiklik õppekava
Valdkond	Kehaline kasvatus
Kursuse nimetus/pealkiri	Kehaline kasvatus 2.
Eelduskursused	
Lõiming	Eesti keel, võõrkeel, kunst, sotsiaalsed, loodusained, matemaatika
Õppetöö korraldus	35 tundi
Kursuse lühikirjeldus	<p>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.</p> <p>Kergejõustik Kiirjooksud. Jooksutehnika. Erinevad starditehnikad. Pendelteatejooks. Ringteatejooks. Teatevahetustehnika. Tõuke- ja heitealade tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kuulitõuke, odaviske ja kettaheite tehnika arendamine.</p> <p>Sportmängud Korvpall. Individuaalse pallikäsitle arendamine - põrgatus- ja visketehnika arendamine, söödutehnika täiustamine. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Kahe mängija koostöö rünnakul - sööt ja löige , kattermäng. (T) 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. (P)</p> <p>Talialad ja ujumine</p>

	<p>Suusatamine. Tehnika põhialused - klassikaline ja vabatehnika. Tehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Sõltuvalt kooli eripärast on talialad võimalusel asendatud ujumisega. Ujumine.</p> <p>Põhiujumistehnikad - rinnuli krool, selilikrool, rinnuliujumine.</p> <p>Üldkehaline ettevalmistus. Rinnalt kangi surumine, võimlemiskangil rippes kätekõverdused, harjutused topispallidega. (P)</p> <p>Harjutused topispallidega. Kompleksharjutused oma keharaskuse kasutamisega. (T)</p>
<p>Kursuse õppe- ja kasvatuseesmärgid</p>	<p>Kursuse lõpetaja:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6) tunneb rõõmu liikumisest, soovides olla kehaliselt aktiivne ja kehaliselt vormis;</li> <li>7) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju organismile;</li> <li>8) arendab ja täiustab järjepidevalt erinevate spordialade tehnilist ja taktikalist külge;</li> <li>9) oskab regulaarse treeningu abil parandada oma kehalise vormisoleku taset;</li> <li>10) järgib sportides hügieeni - ja ohutusnõudeid, arvestab, austab ja vajadusel abistab kaaslast.</li> </ol>
<p>Kursuse õppesisu</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Teadmised spordist</li> <li>6. Talialad, ujumine</li> <li>7. Kergejõustik</li> <li>8. Sportmängud -korvpall (T) võrkpall (P)</li> <li>9. Üldkehaline ettevalmistus</li> </ol>
<p>Kursuse õpitulemused</p>	<p>Kursuse lõpul õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab selgitada kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;</li> <li>2) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks;</li> <li>3) kasutab eneseanalüüsi ja enesekontrollivõtteid, saavutamaks kursusekavas ettenähtud tulemusi;</li> <li>4) oskab kavandada iseseisvat treeningut;</li> <li>5) omab ülevaadet ja elementaarseid oskusi kursusel läbitud spordialade põhitehnikatest.</li> </ol>



<p>Hindamisviis</p>	<p>Kehalise kasvatuse hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta.</p> <p>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.</p> <p>Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.</p> <p>Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.</p> <p>Kehalisele võimekusele hinnangu andmisel rakendame õpilasepoolset enesehindamist.</p> <p>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.</p>
<p>Hindamiskriteeriumid</p>	<p>Kooskõlas kursuse õpitulemustega:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab tehniliselt õigesti ja reeglite päraselt tulemusele odaviske (T) ja kettaheite (P).</li> <li>2) sooritab kiirjooksu - 60 m (T) ja 100 m (P) madallähtest ajale.</li> <li>3) läbib vabatehnikas suusatades 3 km (T) ja 5 km (P) või vabatehnikas ujudes 300 - 500 m (T) ja 500 - 700 m (P).</li> <li>4) mängib võistlusmääruste kohaselt korvpalli (T) ja võrkpalli (P).</li> </ol>

## Pärnu Koidula Gümnaasiumi õppekava

	<p>5) sooritab korvpallis (T) või võrkpallis (P) õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis omandatud tehnikaelementidele.</p> <p>6) sooritab üldkehalise testi.</p>
Õppekirjandus Õppematerjalid Lisamaterjalid Lingid	

**G2 3. kursus**

Õppekava	RÕK (riiklik õppekava)
Valdkond	Kehaline kasvatus
Kursuse nimetus/pealkiri	Kehaline kasvatus 3.
Eelduskursused	
Lõiming	Eesti keel, võõrkeel, kunst, sotsiaalsed, loodusained, matemaatika
Õppetöö korraldus	35 tundi
Kursuse lühikirjeldus	<p>Teadmised spordist</p> <p>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.</p> <p>Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. Traumade vältimine.</p> <p>Esmaabi enimlevinud traumade korral.</p> <p>Võimlemine</p> <p>Jõu-, venitus- 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.</p> <p>Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.</p> <p>Kergejõustik</p> <p>Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.</p> <p>Sportmängud</p> <p>Korvpall. Sööt ja löige rünnakul. Katted. Mees-mehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide</p>

	<p>kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. (P)</p> <p>Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Blokeerimine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.</p> <p>Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. (T)</p>
Kursuse õppe- ja kasvatusesmärgid	<p>Kursuse lõpetaja:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) tunneb rõõmu liikumisest, soovides olla kehaliselt aktiivne ja kehaliselt vormis;</li> <li>2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju organismile;</li> <li>3) arendab ja täiustab järjepidevalt erinevate spordialade tehnilist ja taktikalist külge;</li> <li>4) oskab regulaarse treeningu abil parandada oma kehalise vormisoleku taset;</li> <li>5) järgib sportides hügieeni - ja ohutusnõudeid, arvestab, austab ja vajadusel abistab kaaslast.</li> </ol>
Kursuse õppesisu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Teadmised spordist</li> <li>2) Võimlemine</li> <li>3) Kergejõustik</li> <li>4) Sportmängud -korvpall (P), võrkpall (T)</li> </ol>
Kursuse õpitulemused	<p>Kursuse lõpul õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab selgitada kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;</li> <li>2) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutadesseda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks;</li> <li>3) oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;</li> <li>4) oskab kavandada iseseisvat treeningut;</li> <li>5) võimlemises sooritab õpitud elementidest harjutuskombinatsioonid iluvõimlemises vahendiga (muusika saatel), akrobaatika rööbaspuudel, poomil (T), kangil (P) ja toenghüppes;</li> <li>6) julgustab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel;</li> <li>7) läbib järjest joostes 3000 meetrit.</li> </ol>

	<p>8) Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus: korvpalli sööt ja löige rünnakul. Katted. Meesmehe ja maa-ala kaitse. Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Võrkpalli suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt hüppelt ette ja taha. Blokeerimine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.</p>
<p>Hindamisviis</p>	<p>Kehalise kasvatuses hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest.</p> <p>Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta.</p> <p>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.</p> <p>Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.</p> <p>Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.</p> <p>Kehalisele võimekusele hinnangu andmisel rakendame õpilasepoolset enesehindamist.</p> <p>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 kasvatuses õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid</p>

	parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.
Hindamiskriteeriumid	<p>Kooskõlas kursuse õpitulemustega:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab tehniliselt õigesti ja reeglite päraselt tulemusele odaviske (T) ja kettaheite (P).</li> <li>2) sooritab kiirjooksu - 60 m (T) ja 100 m (P) madallähtest ajale.</li> <li>3) läbib vabatehnikas suusatades 3 km (T) ja 5 km (P) või vabatehnikas ujudes 300 - 500 m (T) ja 500 - 700 m (P).</li> <li>4) mängib võistlusmääruste kohaselt korvpalli (T) ja võrkpalli (P).</li> <li>5) sooritab korvpallis (T) või võrkpallis (P) õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis omandatud tehnikaelementidele.</li> <li>6) sooritab üldkehalise testi.</li> </ol>
Õppekirjandus Õppematerjalid Lisamaterjalid Lingid	

**G2 4. kursus**

Õppekava	Riiklik õppekava
Valdkond	Kehaline kasvatus
Kursuse nimetus/pealkiri	Kehaline kasvatus 4.
Eelduskursused	
Lõiming	Eesti keel, võõrkeel, kunst, sotsiaalsained, loodusained, matemaatika
Õppetöö korraldus	35 tundi
Kursuse lühikirjeldus	<p>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.</p> <p>Esmaabi enimlevinud traumade korral.</p> <p>Kergejõustik Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus) arendamiseks.</p> <p>Sportmängud Korvpall. Mäng reeglitega. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus, erinevate kaitse- ja ründeformatsioonide kasutamine mängus.</p> <p>Võrkpall. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu. Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika. Võrkpall kui liikumisharrastus.</p> <p>Jalgpall. Mänguliste oskuste arendamine läbi erinevate mängusituatsioonide. Individuaalse pallikäsitluse ja löögitehnika täiustamine. Futsali ja rannajalgpalli reeglid.</p> <p>Üldkehaline ettevalmistus</p>

	Eesti Kaitseväge üldkehalise võimekuse testide kasutamine. Cooperi test. Kooli õpetajate poolt koostatud kompleksharjutuste ja erinevate harjutuskavade läbimine. Rippes käte kõverdamine võimlemiskangil. (P)
Kursuse õppe- ja kasvatusesmärgid	<p>Kursuse lõpetaja:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) tunneb rõõmu liikumisest, soovides olla kehaliselt aktiivne ja kehaliselt vormis;</li> <li>2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju organismile;</li> <li>3) arendab ja täiustab järjepidevalt erinevate spordialade tehnilist ja taktikalist külge;</li> <li>4) oskab regulaarse treeningu abil parandada oma kehalise vormisoleku taset;</li> <li>5) järgib sportides hügieeni - ja ohutusnõudeid, arvestab, austab ja vajadusel abistab kaaslast.</li> </ol>
Kursuse õppesisu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teadmised spordist</li> <li>2. Üldkehaline ettevalmistus</li> <li>3. Kergejõustik</li> <li>4. Sportmängud: korvpall, võrkpall, jalgpall, saalihoki.</li> </ol>
Kursuse õpitulemused	<p>Kursuse lõpul õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) on teadlik kehaliste harjutuste toimet toimivatest füsioloogilistest muutustest organismis;</li> <li>2) oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala; kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks;</li> <li>3) oskab kasutada erinevate spordialade treeningmeetodeid oma kehalise võimekuse tõstmiseks;</li> <li>4) oskab kavandada iseseisvat treeningut;</li> <li>5) on omandanud erinevate spordialade tehnika;</li> <li>6) suudab mängida enimlevinud pallimänge reeglite alusel.</li> </ol>
Hindamisviis	Kehalise kasvatus hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest.



	<p>Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta.</p> <p>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.</p> <p>Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.</p> <p>Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nime</p> <p>Kehalisele võimekusele hinnangu andmisel rakendame õpilasepoolset enesehindamist.</p> <p>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 kasvatus õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.</p>
<p>Hindamiskriteeriumid</p>	<p>Kooskõlas kursuse õpitulemustega:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 2 minutit istesse tõusu test Eesti Kaitseväge normatiivide alusel.</li> <li>2) Läbib kergejõustiku viievõistluse õpetaja poolt etteantud aladel.</li> <li>3) Sooritab Cooperi test.</li> <li>4) Sooritab kompleksharjutuse, mis koosneb rippes käte kõverdusest võimlemiskangil, rinnalt kangi surumises lamamisasendis ja eestoenglamangus kätekõverdustest (P). Sooritab kompleksharjutuse, kus kasutatakse eri vahendeid ja oma keharaskust(T).</li> </ol>

Pärnu Koidula Gümnaasiumi õppekava

	5) Mängib reeglite alusel ühte valitud kolmest sportmängust: korvpall, võrkpall, jalgpall.
Õppekirjandus Õppematerjalid Lisamaterjalid Lingid	

**G3 5. kursus**

Õppekava	Riiklik õppekava
Valdkond	Kehaline kasvatus
Kursuse nimetus/pealkiri	Kehaline kasvatus 5.
Eelduskursused	
Lõiming	Eesti keel, võõrkeel, kunst, sotsiaalsed, loodusained, matemaatika
Õppetöö korraldus	35 tundi
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.
Kursuse õppe- ja kasvatusesmärgid	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) mõistab väljas liikumise tähtsust ja selle soodsat mõju tervisele;</li> <li>2) omandab uusi teadmisi ja oskusi väljas liikumise ohutuks harrastamiseks;</li> <li>3) rakendab väljas liikumist oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks, organismi karastamiseks;</li> <li>4) kinnistab koostööskusi kaaslastega ja arusaamu keskkonda säästvast liikumisest/ sportimisest.</li> </ol>
Kursuse õppesisu	<p>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).</p> <p>Väljas liikumiseks kasutatavad liikumisviisid/spordialad, nende tehnika ja harjutamise meetodika. Kooli valikul harrastatakse vähemalt kahte erinevat ala: liikumisviisid - kõnd, kepikõnd, jooks; orienteerumine (sh suusa- ja rattaorienteerumine, GPS- orienteerumine); rulluisutamine; suusatamine; uisutamine; treening terviserajal; disc-golf; fresbee.</p>

	<p>Väljas liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded. Enesekontrollitesti (UKK 2 km käimise test, Cooperi test kasutades erinevaid liikumisviise jms); enesekontrollivahendite (sammuloendur, pulsitester jms) kasutamine. Esmaabi. Osalemine rahvaspordiüritustel. Osalemine koolisisestel ja koolivälistel spordiüritustel. Omandab kohtuniku tööks vajalikud oskused.</p>
<p>Kursuse õpitulemused</p>	<p>Kursuse lõpul õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) analüüsib väljas liikumise organismi karastavat/tervist tugevdavat, töövõimet tõstvat ja taastavat mõju; seab eesmärgid, pakub vahendeid ja võimalusi väljas liikumise rakendamiseks enda tervise kindlustamiseks ja kehalise aktiivsuse tõstmiseks;</li> <li>2) parandab kehalise kasvatusel kohustuslike kursuste raames omandatud (väljas liikumiseks kasutatavaid) motoorseid oskusi, õpib sooritama ühte uut väljas liikumise viisi;</li> <li>3) kinnistab väljas liikumise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda väljas esineda võivate õnnetusjuhtumite (traumad, külmumine jms) puhul;</li> <li>4) spordialade õppimisel/kehalise treeningu ajal teeb koostööd kaaslastega, selle käigus abistab, julgustab ja juhendab neid;</li> <li>5) osaleb aktiivselt tundides; leiab endale sobiva väljas liikumise viisi ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatusel tunde;</li> <li>6) väärtustab kehalise kultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;</li> <li>7) hindab keskkonda, suhtub sellesse säästvalt; tunneb looduses liikumist reguleerivaid seadusi.</li> </ol>
<p>Hindamisviis</p>	<p>Kehalise kasvatusel hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta.</p> <p>Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust. Hindamise objekte (millised tegevused, oskused, teadmised) ja hindamisaspekte (mida millegi puhul</p>

	<p>vaadeldakse/möödetakse/võrreldakse) selgitab õpilastele õpetaja õppeprotsessi algul.</p> <p>Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.</p> <p>Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.</p> <p>Kehalisele võimekusele hinnangu andmisel rakendame õpilasepoolset enesehindamist.</p> <p>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 kasvatuses õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.</p>
<p>Hindamiskriteeriumid</p>	<p>Kooskõlas kursuse õpitulemustega</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sooritab võistlusmäärustiku alusel kaugushüppe tulemusele.</li> <li>2) Valmistab ette ja esitleb tantsulise liikumiskava.</li> <li>3) Sooritab üldkehalise testi: koordinatsiooni, osavuse ja kehalise töövõimekuse testi.</li> <li>4) Mängib võistlusmääruste kohaselt jalgpalli.</li> <li>5) Läbib 3 - 5 km orienteerumisraja, kasutades kompassi ja kaarti.</li> </ol>
<p>Õppekirjandus Õppematerjalid Lisamaterjalid Lingid</p>	

### 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 elukestvatele liikumisharrastusele.
Kursuse õppe- ja kasvatusesmärgid	<p>Valikursusega taotletakse, et õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning liikumisoskuste osa selle saavutamises</li> <li>2) täiustab oma olemasolevaid liikumisoskusi, omandab uusi teadmisi ja oskusi tervist ning töövõimet parandava liikumise ohutuks harrastamiseks;</li> <li>3) analüüsib oma kehalise võimekuse taset ja kasutab liikumist/sportimist teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks;</li> <li>4) arendab koostööoskusi kaaslastega.</li> </ol>
Kursuse õppesisu	<p>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.</p> <p>Kehaliste võimete arendamine. Erinevate kehaliste võimete (aeroobne vastupidavus, lihasjõud, paindumus, kiirus, osavus/koordinatsioon) arendamise võimalused</p>

	<p>(jõusaalitreening, aeroobika, stretching jms) ja harjutamise meetoodika.</p> <p>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.</p> <p>Liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded spordialade õppimisel ning kehaliste võimete arendamisel.</p> <p>Enesekontrollitestid (vastupidavuse, jõu- ja painduvuse testid) ja enesekontrollivahendite (pulsitester jm) kasutamine. Lihashooldus. Esmaabi.</p>
<p>Kursuse õpitulemused</p>	<p>Kursuse lõpul õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) omab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ja tunneb nende arendamise võimalusi;</li> <li>2) analüüsib oma kehalise töövõime ja mootorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;</li> <li>3) parandab kehalise kasvatuse tundides omandatud motoorseid oskusi, õpib süvendatult sooritama ühte uut kehalist tegevust/liikumisviisi;</li> <li>4) kinnistab kehalist töövõimet parandava liikumise/sportimise ohutus- ja hügieeninõuetega seotud teadmisi; teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul;</li> <li>5) teeb koostööd kaaslastega; abistab, julgustab ja juhendab neid tunnis/treeningul;</li> <li>6) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana;</li> <li>7) osaleb aktiivselt tundides; leiab enda kehalise töövõime parandamiseks sobiva spordiala või liikumisviisi.</li> </ol>
<p>Hindamisviis</p>	<p>Kehalise kasvatuse hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest.</p> <p>Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta.</p> <p>Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust. Hindamise</p>

	<p>objekte(millised tegevused, oskused, teadmised) ja hindamisaspekte (mida millegi puhul vaadeldakse/mõõdetakse/võrreldakse) selgitab õpilastele õpetaja õppeprotsessi algul.</p> <p>Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.</p> <p>Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.</p> <p>Kehalisele võimekusele hinnangu andmisel rakendame õpilasepoolset enesehindamist.</p> <p>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 kasvatus õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.</p>
Hindamiskriteeriumid	<p>Kooskõlas kursuse õpitulemustega:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) omab ülevaadet tervise aluseks olevatest kehalistest võimetest (kehalise võimekuse liikidest) ja tunneb nende arendamise võimalusi;</li> <li>2) analüüsib oma kehalise töövõime ja motoorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;</li> <li>3) parandab kehalise kasvatus tundides omandatud motoorseid oskusi, õpib süvendatult sooritama ühte uut kehalist tegevust/liikumisviisi;</li> </ol>
<p>Õppekirjandus</p> <p>Õppematerjalid</p> <p>Lisamaterjalid</p> <p>Lingid</p>	



